
Subject: Zink Orotat

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Fri, 25 Nov 2016 19:27:44 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Habe soviel gutes gelesen über Zink das ich es nun ausprobieren werde. Zinkorotat Form ist am besten Bioverfügbar und kann ohne Probleme die Zellmembran passieren.

Zink fördert die Zellteilung.

Zink fördert das Immunsystem

Zink erhöt die Insulinsensibilität

Zink erhöht Testo

Zink erhöht Libido

Zink hilf bei Hautproblemen

Zink hilf beim Mann durch Testo für das Cardiovasucläre System Link

Zink gegen dünne Haare.

Werde 3 x Täglich nehmen.

Eine Tablette mit 40 mg Zinkorotat enthält 6,3 mg reines Zink. Also 18,6 Bioaktives Zink.

Um den Kupferspiegel auszubalancieren werde ich 2x täglich Spirulina nehmen.

Subject: Aw: Zink Orotat

Posted by [pilos](#) on Fri, 25 Nov 2016 19:33:03 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

alles hype

Subject: Aw: Zink Orotat

Posted by [buttkeis](#) on Fri, 25 Nov 2016 20:26:18 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Was Du brauchst ist Zink Chelat.

Wenn Du DHT hemmen willst dann musst Du mindesten 100mg nehmen und immer in Verbindung mit einem B Komplex. Wenn Du mit 40mg startest wird Testo steigen und in DHT umgewandelt. Bei höheren Dosen wird 5ar gehemmt. Zwar nicht wie bei Fin, aber es hemmt. Dazu gibt es eine Studie, auch wenn hier alle sagen es wäre Humbuk. Zink hemmt die Aromatase (Talg und Pickel) und Dht ist da mit ein Grund. Bei Hohen Mengen musst Du eben drauf achten dass Du das Zink allein nimmst und etwas später den B Komplex.

Subject: Aw: Zink Orotat

Posted by [Matthias-Rudolph](#) on Sat, 17 Dec 2016 18:34:14 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe Zink Chelat bereits ueber einen laengeren Zeitraum eingenommen

Einen merkbaren Effekt habe ich nicht gespuert.

Ich glaube man kann tatsaechlich von einer Zink Supplementierung egal welcher Form (Chelat...) profitieren, jedoch nur wenn man einen bestehenden Mangel an Zink hat.

Normalerweise sollte man keine Probleme haben seinen Zink Bedarf ueber die normale Ernaehrung abzudecken.

Empfehlung: Nimm das Zink ueber einen Zeitraum von 6-8 Wochen und schau was passiert.

Gesteigerte Libido koennte ein Placebo sein, deswegen da nicht besonders stark darauf achten.

Zumal viele andere Faktoren die Libido beeinflussen und diese so oder so stark schwankt.

Aber Dinge die du objektiv beurteilen kannst, wie z.B. dein Hautbild oder deine Haarausfall sollten einen guten Indikator fuer den tatsaechlichen Effekt von Zink darstellen.

Wuerde mich freuen wenn du mir nach den 6 Wochen mal eine PN schreiben wuerdest in der du mir etwas ueber deine Beobachtungen berrichtest.

Subject: Aw: Zink Orotat

Posted by [buttkeis](#) on Fri, 23 Dec 2016 09:55:27 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Matthias-Rudolph schrieb am Sat, 17 December 2016 19:34Ich habe Zink Chelat bereits ueber einen laengeren Zeitraum eingenommen

Einen merkbaren Effekt habe ich nicht gespuert.

Ich glaube man kann tatsaechlich von einer Zink Supplementierung egal welcher Form (Chelat...) profitieren, jedoch nur wenn man einen bestehenden Mangel an Zink hat.

Normalerweise sollte man keine Probleme haben seinen Zink Bedarf ueber die normale Ernaehrung abzudecken.

Empfehlung: Nimm das Zink ueber einen Zeitraum von 6-8 Wochen und schau was passiert.

Gesteigerte Libido koennte ein Placebo sein, deswegen da nicht besonders stark darauf achten.

Zumal viele andere Faktoren die Libido beeinflussen und diese so oder so stark schwankt.

Aber Dinge die du objektiv beurteilen kannst, wie z.B. dein Hautbild oder deine Haarausfall sollten einen guten Indikator fuer den tatsaechlichen Effekt von Zink darstellen.

Wuerde mich freuen wenn du mir nach den 6 Wochen mal eine PN schreiben wuerdest in der du mir etwas ueber deine Beobachtungen berrichtest.

Nach 6 Wochen passiert da nichts. Zink in Verbindung mit B-Komplex musst Du laenger nehmen, dass DHT gesenkt wird. Du musst eine bestimmt Menge nehmen, die weit ueber dem Tagesbedarf liegt.

Vitamin B ist quasi ein Verstärker. Diese Studie zeigt dass man mit Zink und Vitamin B DHT verringern könnte. Ein Versuch ist es wert. Wenn man spürt dass einem Übel ist, dann muss man eben aufhören. Und bei großen Mengen müssen man Kupfer hinzufügen, da der Körper unter großen Zink Mengen Kupfer verliert. DHT schadet ja nicht nur dem Haar sondern kann bei anderen Menschen Akne verursachen.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3207614>

Subject: Aw: Zink Orotat
Posted by [Yes No](#) on Fri, 23 Dec 2016 12:09:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zink senkt Prolactin:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/m/pubmed/2753470/>
Aus der Studie geht leider nicht hervor, wie lange und ab wie viel.

Subject: Aw: Zink Orotat
Posted by [pilos](#) on Fri, 23 Dec 2016 15:30:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Yes No schrieb am Fri, 23 December 2016 14:09
Zink senkt Prolactin:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/m/pubmed/2753470/>
Aus der Studie geht leider nicht hervor, wie lange und ab wie viel.

ab 25 eher 50 mg

weniger als 24h

und bei dauereinnahme verpufft die wirkung

wie bei agnus

Subject: Aw: Zink Orotat

Posted by [Matthias-Rudolph](#) on Fri, 23 Dec 2016 19:46:12 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Um das Thema abzurunden.

Einfach auf eine Zinkreiche Ernährung umstellen. Da dürfte dann auch immer das Verhältnis zum Kupfer passen.

Subject: Aw: Zink Orotat

Posted by [Obes89](#) on Fri, 23 Dec 2016 20:40:37 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das einzige Zink bei dem ich eine extreme spürbare Wirkung hatte war das Zink Chelat von Body Attack. Habe es 2012 genommen, jetzt bieten sie Zink Professional an mit Zinkcitrat.

Habe täglich zwei 25 mg tabs genommen, morgens und Abends. Wirkung innerhalb weniger Tage, die Haut war am morgen Staubtrocken, dass war unglaublich und schon fast zu viel des guten. Habe seit je her immer relativ schnell fettige Haut und war wirklich überrascht.

Habe dann später zu dem Zink Pro mit Citrat gegriffen und da war diese deutliche Wirkung in keinster Weise vorhanden. Bin bis heute überrascht wie stark die Wirkung von dem Zink damals war un das bei 50 mg und nicht viel zu hohen Dosen wie 100 mg, was auf dauer wirklich nicht besonders zu empfehlen ist.

Subject: Aw: Zink Orotat

Posted by [buttkeis](#) on Fri, 23 Dec 2016 20:44:25 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Matthias-Rudolph schrieb am Fri, 23 December 2016 20:46Um das Thema abzurunden.
Einfach auf eine Zinkreiche Ernährung umstellen. Da dürfte dann auch immer das Verhältnis zum Kupfer passen.

Eben nicht. Du möchtest die Aromatase hemmen. Das klappt nicht mit der Tagesdosis aus Nahrung. Dht zu hemmen ist nicht so einfach. Selbst Fin schafft es bei einigen nicht auf Dauer.

Zu Prolactin : Zink und Vitamin B 6 zusammen reduzieren das unerwünschte Hormon.

Subject: Aw: Zink Orotat

Posted by [opti](#) on Sun, 25 Dec 2016 16:01:34 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

buttkeis schrieb am Fri, 23 December 2016 21:44 Matthias-Rudolph schrieb am Fri, 23 December 2016 20:46 Um das Thema abzurunden.

Einfach auf eine Zinkreiche Ernährung umstellen. Da dürfte dann auch immer das Verhältnis zum Kupfer passen.

Eben nicht. Du möchtest die Aromatase hemmen. Das klappt nicht mit der Tagesdosis aus Nahrung. Dht zu hemmen ist nicht so einfach. Selbst Fin schafft es bei einigen nicht auf Dauer.

Zu Prolactin : Zink und Vitamin B 6 zusammen reduzieren das unerwünschte Hormon.

oder eben mönchspfeffer ausprobieren mit on/off

Subject: Aw: Zink Orotat

Posted by [patty339](#) on Mon, 23 Jan 2017 21:21:38 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

buttkeis schrieb am Fri, 25 November 2016 21:26 Was Du brauchst ist Zink Chelat. Wenn Du DHT hemmen willst dann musst Du mindesten 100mg nehmen und immer in Verbindung mit einem B Komplex. Wenn Du mit 40mg startest wird Testo steigen und in DHT umgewandelt. Bei höheren Dosen wird 5ar gehemmt. Zwar nicht wie bei Fin, aber es hemmt. Dazu gibt es eine Studie, auch wenn hier alle sagen es wäre Humbuk. Zink hemmt die Aromatase (Talg und Pickel) und Dht ist da mit ein Grund. Bei Hohen Mengen musst Du eben drauf achten dass Du das Zink allein nimmst und etwas später den B Komplex.

Kann ich völlig zustimmen. Gerade das Zeitliche Trennen der Einnahme ist sehr wichtig. Zink zukaufen gibt dir 30mg pro Kapsel Hier in Knoblauch mußt du 4 Knollen essen um darauf zu kommen. Auch sollten Zink und Eisen nicht zusammen genommen werden. Zink vermindert die Resorption von Eisen, deswegen sollte man darauf verzichten, sie gleichzeitig einzunehmen.

Subject: Aw: Zink Orotat

Posted by [Matthias-Rudolph](#) on Sat, 28 Jan 2017 21:56:37 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Auch Calcium hemmt die Aufnahme von Zink, also auch auf Milchprodukte kurz vorher und nachher verzichten.
