
Subject: Zink gegen Gyno / Dosierung ?

Posted by [Mink](#) on Tue, 20 Jun 2006 07:10:40 GMT

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

Ich glaube mich zu erinnern, dass Tino mal vor längerer Zeit hochdosiertes Zink gegen eine Gyno empfohlen hat. Nun bin ich mir aber unsicher wegen der Dosierung. Habe über ebay ein präparat erworben mit "150 mg Zink in Chelatkomplex" pro Tablette.

Ist eine halbe Tablette pro Tag ok ?

Hat jemand in diesem Zusammenhang schon Erfahrung mit Zink gemacht ?

Danke für Eure Hilfe !

Mink

Subject: Re: Zink gegen Gyno / Dosierung ?

Posted by [frühaufsteher78](#) on Tue, 20 Jun 2006 07:12:42 GMT

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

Willst du das für den Dauergebrauch nehmen?

Oder machst du gerade eine Testo-Kur?

Also 75mg für den Dauergebrauch halte ich für bedenklich.

Subject: @frühaufsteher

Posted by [Mink](#) on Tue, 20 Jun 2006 07:25:51 GMT

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

Nein, für den Dauergebrauch will ich es nicht nehmen. Nur kurmässig bis, hoffentlich schnell, eine Besserung eintritt. Es geht mir nur um etwas Rückbildung der Gyno. Habe in verschiedenen Foren der Bodybuilder-Szene gelesen, dass es dort relativ häufig gemacht wird. Manche gehen über 100mg täglich. Die Gyno-Problematik scheint in diesen Kreisen auch relativ weit verbreitet zu sein.

Gruß

Mink

Subject: Re: @frühaufsteher

Posted by [frühaufsteher78](#) on Tue, 20 Jun 2006 07:30:33 GMT

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

Normalerweise wird das zur Prävention eingesetzt. D.h. die substituieren so hohe Dosen um es gar nicht erst zur Gyno kommen zu lassen. Wen du erstmal eine hast bezweifle ich, dass dir Zink da etwas bringt. Das Fettgewebe ist nun schon mal da, wieso sollte es zurückgehen?

Subject: Re: @frühaufsteher
Posted by [Mink](#) on Tue, 20 Jun 2006 10:32:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hmmm, da magst Du recht haben....., wäre blöd.
Aber an die richtigen Hämmer wie Tamoxifen oder dgl. traue ich mich dann doch nicht ran.
Vielleicht hat das Zink ja wenigstens einen geringen positiven Einfluss.

gruß
Mink

Subject: Re: @frühaufsteher
Posted by [glockenspiel](#) on Tue, 20 Jun 2006 10:55:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mink schrieb am Die, 20 Juni 2006 12:32Hmmm, da magst Du recht haben....., wäre blöd.
Aber an die richtigen Hämmer wie Tamoxifen oder dgl. traue ich mich dann doch nicht ran.
Vielleicht hat das Zink ja wenigstens einen geringen positiven Einfluss.

gruß
Mink

@Mink: bei 70 mg (!) zink, unbedingt kupfer supplementieren nicht vergessen

Subject: Re: @glockenspiel
Posted by [Mink](#) on Tue, 20 Jun 2006 11:09:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke glocke ! Wieviel Kupfer sollte ich da nehmen ?

Es ist schon Wahnsinn: Fin gegen AGA, Gyno wegen Fin, Zink gegen Gyno, Kupfer gegen Mineralverlust durch Zink . . .

Irgendwie eine Endlosspirale....

Mink

Subject: Re: @glockenspiel
Posted by [glockenspiel](#) on Tue, 20 Jun 2006 12:02:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mink schrieb am Die, 20 Juni 2006 13:09 Danke glocke ! Wieviel Kupfer sollte ich da nehmen ?

Es ist schon Wahnsinn: Fin gegen AGA, Gyno wegen Fin, Zink gegen Gyno, Kupfer gegen Mineralverlust durch Zink . . .

Irgendwie eine Endlosspirale....

Mink

Hi Mink,
ist schwer zu sagen, ich persönlich würde da wohl sicher 2mg kupfer einnehmen...aber auf keinen fall mit zink zeitgleich, genügend abstand halten, damit es sich nicht verdrängt ein vit-b komplex und magnesium wäre bei zinkeinnahme auch nicht schlecht