

---

Subject: Welche Nahrungsergänzungsmittel zu Fin? (Zink, Kupfer etc?)

Posted by [spikeo](#) on Wed, 25 Jan 2017 19:24:10 GMT

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

---

Hallo,

habe mit FIN angefangen vor paar Wochen und möchte nun einige NEM zusätzlich einnehmen.

Jedoch lese ich hier im Forum immer andere Werte, der eine nimmt 5mg Zink der andere 50mg...und der andere Zink mit Kupfer der andere ohne...

Aber Zink löst doch einen Kupfermangel sonst aus oder?

Und wo kauft ihr es am besten? Apotheke Online oder DM Shop? Bei DM gibt es ja so all in one Tabletten mit Biotin Kupfer etc aber mir scheint es als sind die Inhalte zu gering dosiert dort. Nehmt ihr Tabletten mehrmals am Tag?

Würde mich über eure Erfahrungsberichte freuen, da mein sexuelle Lust schon abgeschwächt ist und ich es dadurch ausgleichen möchte (Fin absetzen kommt nicht in Frage)

Doppelherz

Kieselerde + Biotin + Zink Tabletten, 40 St

A-Z Komplett Tabletten, 42 St

Kieselerde Biotin Plus, 56 St

Soviel zur Auswahl ich steh einfach auf dem Schlauch

---

---

Subject: Aw: Welche Nahrungsergänzungsmittel zu Fin? (Zink, Kupfer etc?)

Posted by [Pandemonium](#) on Wed, 25 Jan 2017 20:01:02 GMT

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

---

NEMs sind nicht nötig.

---

---

Subject: Aw: Welche Nahrungsergänzungsmittel zu Fin? (Zink, Kupfer etc?)

Posted by [Blackster](#) on Wed, 25 Jan 2017 21:41:01 GMT

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

---

Genau, ernähre dich gesund und ausgewogen, dann brauchst du keine Nem`s.

---

---

Subject: Aw: Welche Nahrungsergänzungsmittel zu Fin? (Zink, Kupfer etc?)

---

Posted by [buttkeis](#) on Thu, 26 Jan 2017 10:26:50 GMT

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

---

Wenn Du Zink nimmst, dann immer Chelat.

Wenn du hochdosierst von 50 bis 100mg, dann immer mit Kupfer.

Wenn Du anderen Dinge dazu nimmst, wie Vitamin C oder B Vitamine, dann Zink immer allein und den Rest danach.

Zink hochdosiert wirkt als Aromatashemmer und Du sinkst DHT, allerdings nicht so wie Fin und Co.

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

---

---

Subject: Aw: Welche Nahrungsergänzungsmittel zu Fin? (Zink, Kupfer etc?)

Posted by [Matthias-Rudolph](#) on Sat, 28 Jan 2017 21:58:31 GMT

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

---

Speziell für AGA gibts nicht viel, aber um das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern könnte man NEM's dazu nehmen.

Z.B. Vitamine, Mineralien oder Aminosäuren.

---

---

Subject: Aw: Welche Nahrungsergänzungsmittel zu Fin? (Zink, Kupfer etc?)

Posted by [Jacob\\_M](#) on Tue, 11 Jul 2017 15:35:32 GMT

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

---

so schaut aus

---

---

Subject: Aw: Welche Nahrungsergänzungsmittel zu Fin? (Zink, Kupfer etc?)

Posted by [breakdown93](#) on Sat, 05 Aug 2017 13:34:32 GMT

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

---

NEM sind nicht zwingend nötig. Du kannst die Nährstoffe auch über die Nahrung aufnehmen. Aber wenn du dich zu einseitig ernährst kannst du es mal mit den Haar Vitaminen von z.B. Narovital versuchen.

---

---

Subject: Aw: Welche Nahrungsergänzungsmittel zu Fin? (Zink, Kupfer etc?)

Posted by [dani88](#) on Fri, 03 Nov 2017 10:14:14 GMT

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

---

buttkeis schrieb am Thu, 26 January 2017 11:26

Wenn Du Zink nimmst, dann immer Chelat.

Wenn du hochdosierst von 50 bis 100mg, dann immer mit Kupfer.

Wenn Du anderen Dinge dazu nimmst, wie Vitamin C oder B Vitamine, dann Zink immer allein und den Rest danach.

Zink hochdosiert wirkt als Aromatashemmer und Du sinkst DHT, allerdings nicht so wie Fin und Co.

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

Danke für die Infos, ich werde mir das mal genauer anschauen.  
Zink, Biotin sollte auf jeden Fall drin sein.

---

---

Subject: Aw: Welche Nahrungsergänzungsmittel zu Fin? (Zink, Kupfer etc?)  
Posted by [german89](#) on Fri, 19 Jan 2018 10:48:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

mein gott, worauf man alles achten muss bei der einnahme und kombination der NEM....

ich nehme morgen und abends:

- 1x bierhefe mit zink und vitamin b komplex
- 1x kieselsteinerde mit zink
- 1x omega 3
- 1x vitamin d
- 1x haarkur dm
- 1x haarkur doppelherz

@buttkeis: dass man zink und b vitamine seperat einnehmen soll ist interessant, v.a. vor dem hintergrund, dass zink und b vitamine oft in einer tablette als inhaltsstoff zu finden sind

morgens dann noch mein l-thyrox und 0.5 mg fin

die NEM bringen wohl nix, ist eher so ein placebo effekt

---

---

Subject: Aw: Welche Nahrungsergänzungsmittel zu Fin? (Zink, Kupfer etc?)  
Posted by [Jürgen87](#) on Fri, 19 Jan 2018 11:57:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich kann d "Du brauchst keine NEM bei einer ausgewogenen Ernährung" nicht mehr hören.  
Zumindest generell.

Zudem sind die meisten Studien, die NEM`s neutral oder negativ entgegenstehen nur ein Querschnitt aus Hinz und Kunz. Ich bin aber nicht Hinz und Kunz, sondern Hans-Uwe.

Für Hans-Uwe funktioniert:

Zink (deutliche Austrocknung/Schönere Haut, weniger Pickel, Sunken Eyes/Augenringe reduziert)

L-Arginin (Abseits von den Trainingseffekten "Pump", Abnahme Blutdruck um knapp 10% (in

Kombi mit Omega3?) und tolle Form vom Piepmann)  
Omega 3 - Abnahme Blutdruck um knapp 10% (In Kombi mit L-Arginin?)

Das sind alles Fakten.

Placebo könnte sein bei Hans-Uwe:  
Allgemein höheres Wohlbefinden  
Weniger Müde  
Höhere Leistungsfähigkeit  
Größere Stressresistenz  
Weniger "krank" (Grippe, Erkältung, Atemwegsinfekte)

---

Subject: Aw: Welche Nahrungsergänzungsmittel zu Fin? (Zink, Kupfer etc?)  
Posted by [Blackster](#) on Fri, 19 Jan 2018 20:48:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hab ich auch alles ohne Nems, aber ernähre mich halt auch vernünftig.  
Jeder eben, wie ers braucht.

---

Subject: Aw: Welche Nahrungsergänzungsmittel zu Fin? (Zink, Kupfer etc?)  
Posted by [Jürgen87](#) on Fri, 19 Jan 2018 21:05:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ziemlich überheblich. Sei froh, dass es dir gut geht (Wenn man das bei Dauermedikation Fin und Thyroxin lt. Signatur überhaupt sagen kann)

---

Subject: Aw: Welche Nahrungsergänzungsmittel zu Fin? (Zink, Kupfer etc?)  
Posted by [Pandemonium](#) on Wed, 24 Jan 2018 12:09:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Die Datenlage zu positiven Wirkung von Zink aufs Immunsystem wirkt vielversprechend...

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23775705>

---

Subject: Aw: Welche Nahrungsergänzungsmittel zu Fin? (Zink, Kupfer etc?)  
Posted by [krimsonite123](#) on Wed, 24 Jan 2018 13:08:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

dass Zink und alle anderen NEMs solche Datenlagen haben und für unzählige physiologische Prozesse essenziell sind bestreitet ja auch niemand.

Ihr alle habt aber ohnehin genug davon. Darum braucht ihr sie nicht noch zusätzlich einnehmen. Sie verrichten ihr Wunder auch ganz normal über die Nahrung zugeführt..

---