
Subject: Zink Einnahme Empfehlungen ?

Posted by [Forschi](#) on Wed, 27 Feb 2019 13:31:31 GMT

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

Ohne Hoffnung das es bei Aga hilft hätte ich gerne Einnahme Tipps was Zink angeht.

Ich habe immer einen sehr niedrigen Zink wert, der auch nach monatelanger Einnahme von Zink unverändert ist (Vollblut und Serum nachdem ich eine Woche mit Einnahme pausiert habe vor der Blut Untersuchung)

Wieviel würdet ihr täglich empfehlen? Sollte ich auch Kupfer dazu nehmen da es sich ja beeinflusst ?

Produkt Empfehlungen auch erwünscht.

Denkt ihr auf Ekzeme kann es Einfluss haben? Meine Finger Ekzeme sind gerade wieder recht schlimm.

Habe jetzt lange Zeit kein Zink oder irgendwas supplementiert, aber vermutlich macht es doch Sinn bei mir

Subject: Aw: Zink Einnahme Empfehlungen ?

Posted by [xVannes](#) on Wed, 27 Feb 2019 13:59:28 GMT

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

Ich bestelle bei amazon "BIOMENTA ZINK 50 mg".

Ist als Zink-Bisglycinat gut bioverfügbar.

Der Preis ist in den letzten Monaten auf 13,49€ gefallen für 365 St.

Mittlerweile nehme ich 25mg, die Tabs lassen sich an einer Bruchkante gut halbieren.

Zusätzlich sind in meinen DM Haar Vital Tabletten 10mg Zink drin (vielleicht reichen dir die ja).

Bei dieser Dosis ist eine zusätzliche (zeitversetzte) Kupferaufnahme m.W. nicht nötig.

Generell gilt: Zink zu Kupfer 10:1.

Subject: Aw: Zink Einnahme Empfehlungen ?

Posted by [Forschi](#) on Wed, 27 Feb 2019 14:33:02 GMT

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

Also nimmst du auch Kupfer?

Merkst du irgendeinen Effekt vom Zink ?

Subject: Aw: Zink Einnahme Empfehlungen ?

Posted by [BärtigerNW1](#) on Wed, 27 Feb 2019 14:53:33 GMT

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

Das Zink am besten noch mit Vitamin C zusammen nehmen. Das verbessert die Aufnahme auch noch etwas. Einnahme mit zeitlichem Abstand von mehreren Stunden zu Eisenhaltigen Mahlzeiten.

@xWannes

Du scheinst Ahnung zu haben, deswegen mal eine Frage an Dich: Kann es sich auch negativ auf den Haarwuchs auswirken Zink zu supplementieren? Dass es den DHT Wert anhebt oder so?

Subject: Aw: Zink Einnahme Empfehlungen ?

Posted by [xWannes](#) on Wed, 27 Feb 2019 16:13:41 GMT

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

BärtigerNW1 schrieb am Wed, 27 February 2019 15:53@xWannes

Du scheinst Ahnung zu haben, deswegen mal eine Frage an Dich: Kann es sich auch negativ auf den Haarwuchs auswirken Zink zu supplementieren? Dass es den DHT Wert anhebt oder so? ...geballtes Halbwissen.

Bei einem richtigen Zinkmangel kann der Testosteron- und damit auch DHT-Wert bei Supplementierung steigen, ja.

Ich nehme das Zink v.a. für eine gute Samenqualität (zurzeit ggf. von Bedeutung...).

Diese Zusammenfassung hier ist sehr interessant und lässt mich über eine zusätzliche Kupferquelle bzw. Senkung der Zinkaufnahme nachdenken:
Zink und Kupfer. Kardioprotektives Duo.

Subject: Aw: Zink Einnahme Empfehlungen ?

Posted by [Forschi](#) on Wed, 27 Feb 2019 16:18:47 GMT

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

Also 50 mg Zink pro Woche und täglich 2 mg Kupfer?

Dann gibt es aber auch noch die copper toxicity Theorie die immer mehr Anklang findet

Subject: Aw: Zink Einnahme Empfehlungen ?

Posted by [xWannes](#) on Wed, 27 Feb 2019 16:28:42 GMT

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

Forschi schrieb am Wed, 27 February 2019 17:18Also 50 mg Zink pro Woche und täglich 2 mg Kupfer?

Ja, 50mg Zink pro Woche werden dort empfohlen, also ca. 7mg pro Tag.

Außerdem empfehlen sie ein Verhältnis von ca. 10-15:1 (Zink zu Kupfer), also 0,5 bis 0,7mg (500 bis 700µg) Kupfer pro Tag.

Es ist natürlich auch wichtig, wie viel über die normale Nahrung zugeführt wird.

Hier scheint ein Ungleichgewicht in Richtung Zink vorzuliegen, weshalb 1,5mg Kupfer durchaus sinnvoll erscheinen.

Subject: Aw: Zink Einnahme Empfehlungen ?

Posted by [Forschi](#) on Wed, 27 Feb 2019 16:33:29 GMT

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

Auf der ersten Seite steht 2 mg Kupfer täglich.

Jetzt bin ich verwirrt.

Subject: Aw: Zink Einnahme Empfehlungen ?

Posted by [Obes89](#) on Wed, 27 Feb 2019 23:13:16 GMT

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

Also ich nehme täglich 25 mg Zink bysglicinat (soll am besten Bioverfügbar sein). Je 12,5 mg Zink 1 mg Kupfer. Ich nehme also täglich 2 mg Kupfer dazu. Das ist ein gutes Verhältnis. Von offiziellen Empfehlungen halte ich nichts und die Auswirkungen von der Menge Zink sind schon Hammer und ich bin definitiv der Meinung das Männer die viel und hart trainieren und viel Sex (und vor allem Ejakulationen) haben einigermaßen viel supplementieren sollten. An Tagen mit viel Sex nehme ich noch 12,5 mg extra. Wenn man jemand ist der sehr viel Sperma raus haut, dann kann ich das dringend empfehlen. Ist schon krass wie viel Zink dabei verbraucht wird.

Das Zink von Nature Love habe ich und es scheint sehr empfehlenswert zu sein und du bekommst gleich einen Jahresvorrat für unter 20€

Auswirkungen auf Ekzeme können durchaus vorhanden sind. Wenn ich Mengen von 50 mg Zink nehme (Bysglicinat, oder auch früher gutes Zink Chelat) dann bekam und bekomme ich staub trockene Haut. Ist aber schon zu viel des guten. Von Zinkcitrat brauche ich für den Effekt 75 mg. Also die Bioverfügbarkeit macht schon einen großen Unterschied, bezüglich der Menge die man braucht.

Und Menschen mit niedrigem Zinkwert neigen zu Hautproblemen. Für Männer kann das ganze auch im Bezug auf Hormone von Nachteil sein. Ein niedriger Zinkwert geht oft mit schlechten Testo,dht Werten usw, einher. Also kann das supplementieren dir auf vielen Ebenen etwas bringen.

Also besorge dir am besten ein gutes Produkt und mache dann nach 1-2 Monaten wieder einen Test, wenn der Wert dann unverändert bleibt würde mich das doch sehr wundern. Im übrigen kannst du, wenn du mit Zink unterversorgt bist, vermutlich auch sehr leicht selbst eine Wirkung feststellen ohne einen Test. Es kann gut sein das dein Wohlbefinden (nicht, dass ich davon ausgehe das es schlecht ist, aber eine Steigerung könnte bei dem Ausgleich eines Mangels definitiv auftreten) deutlich besser wird, stabilere männlichere Psyche, stärkere Libido Hodenvolumen und Testoproduktion kann deutlich zunehmen und auch vor allem die Ejakulatmenge kann nahezu verrückte Ausmaße annehmen :d

Ich wünsche dir viel Erfolg und würde mich freuen wenn du uns hier in einiger Zeit ein update geben würdest :) :pistol:

Subject: Aw: Zink Einnahme Empfehlungen ?
Posted by [Forschi](#) on Wed, 27 Feb 2019 23:28:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also wenn ich Blut nochmal testen lasse nach monatelanger Einnahme - ein paar Tage vorher absetzen oder nicht?

Zu der Sperma Sache - bei mir eher immer wenig gewesen falls das irgendein Anhaltspunkt für irgendwas ist.

Subject: Aw: Zink Einnahme Empfehlungen ?
Posted by [Obes89](#) on Thu, 28 Feb 2019 00:25:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Forschi schrieb am Thu, 28 February 2019 00:28Also wenn ich Blut nochmal testen lasse nach monatelanger Einnahme - ein paar Tage vorher absetzen oder nicht?

Zu der Sperma Sache - bei mir eher immer wenig gewesen falls das irgendein Anhaltspunkt für irgendwas ist.

Also bei mir war es nie wenig, nur während der Dut Einnahme und wenn ich von Progesteron 20 mg oder mehr über längere Zeit genommen habe. Generell kann ich nur sagen, dass seit der Einnahme von Zink das Hodenvolumen noch mal ein gutes Stück zugenommen hat und die Spermamenge jeden Pornodarsteller Stolz machen würde. Eine geringe Spermamenge kann durchaus mit einem niedrigen Testosteronwert zusammen hängen. Kann ich so aber natürlich nicht einfach sagen.

Notfalls kannst du das ja mal untersuchen lassen, falls es Gründe gibt, die schlechte

Hormonwerte erwarten lassen. Da kann man dann auch extrem viel reißen mit weiteren supplements, guter Ernährung, Training usw.

Subject: Aw: Zink Einnahme Empfehlungen ?
Posted by [buttkeis](#) on Tue, 02 Apr 2019 05:21:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

xWannes schrieb am Wed, 27 February 2019 17:13BärtigerNW1 schrieb am Wed, 27 February 2019 15:53@xWannes
Du scheinst Ahnung zu haben, deswegen mal eine Frage an Dich: Kann es sich auch negativ auf den Haarwuchs auswirken Zink zu supplementieren? Dass es den DHT Wert anhebt oder so? ...geballtes Halbwissen.
Bei einem richtigen Zinkmangel kann der Testosteron- und damit auch DHT-Wert bei Supplementierung steigen, ja.
Ich nehme das Zink v.a. für eine gute Samenqualität (zurzeit ggf. von Bedeutung...).

Diese Zusammenfassung hier ist sehr interessant und lässt mich über eine zusätzliche Kupferquelle bzw. Senkung der Zinkaufnahme nachdenken:
Zink und Kupfer. Kardioprotektives Duo.
Zink ist nicht gleich Zink. Am effektivsten ist Zink Chelat. Und die Menge sollte um DHT zu senken ab 40 bis 100 mg hoch sein. Seit Ihr auf Stoff, sogar 100 bis 120mg, um die Aromatase zu verhindern. Alles was unter 40 mg ist dann eher dafür verantwortlich dass DHT stiegen kann. Denn Zink verringert Dht erst ab einer gewissen Einnahmemenge. So wie Zink auch Prolactin hemmt, hemmt es irgendwann bei richtiger Dosierung auch DHT. zwar nicht so wie Fin und Co, aber es funktioniert. Selbst Fin schafft es nicht immer DHT zu hemmen, beim Zink hängt es von der Menge ab. Zuwenig = mögliche Steigung von DHT; Viel = mögliche Verringerung

Zum Zink brauch man auch B-Komplexe als Verstärker um DHT oder Prolactin zu hemmen. Es ist alles von Aromatase abhängig die an DHT gebunden ist, deshlab auch oft bei zuviel Talg und Pickel bekommen Menschen höhere Dosen (bitte kein Rossman Zink).

Bei hohen Dosen muss man Zink erst allein nehmen, etwas später dann B-Komplex. Eisen und Zink soll man auch nicht zusammennehmen, da Zink Eisen hemmt. Und wenn man Zink hochdosiert nimmt, dann bitte immer Kurweise, dann off und wieder on. Zink auch nicht auf nüchtern Magen nehmen, da sonst Kotzgefahr besteht. Solang man es nach einer Mahlzeit nimmt und man über die ersten 2 Wochen keine Beschwerden, wie Übelkeit ode Metallgeschmack hat, läuft es. Zudem ist es in Verbindung mit L-Carnitin,Folsäure und Vitamin D einer der besten Spermienpusher.