
Subject: Zink

Posted by [TheRock](#) on Sun, 31 Mar 2019 13:31:17 GMT

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

Ist an dem Mythos was dran, dass die orale Einnahme vom Zink das DHT steigen lässt?

Subject: Aw: Zink

Posted by [ALOPEZIEGEGNER](#) on Sun, 31 Mar 2019 14:25:14 GMT

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

Zink in Kombination mit Azaleinsäure senkt nachweislich DHT im Körper. Ich denke nicht, dass Zink alleine einen gegenteiligen Effekt hat. Kenne mich aber auch nicht gut genug um das sicher sagen zu können. Bin bis jetzt davon ausgegangen dass man bei Haarausfall möglichst viel Zink zu sich nehmen solle...

Subject: Aw: Zink

Posted by [pilos](#) on Sun, 31 Mar 2019 15:23:03 GMT

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

azelainsäure senkt im körper gar nix

Subject: Aw: Zink

Posted by [Piwie](#) on Sun, 31 Mar 2019 22:18:22 GMT

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

Dht steigt ja nicht einfach so, es steigt erst das Testosteron und/oder die Enzymaktivität für die Umwandlung.

Dem Zink wird eigentlich nachgesagt, es hemmt das Enzym 5-a-Reduktase und die Aromatase, aber verlassen würde ich mich da nicht drauf. Selbst 2019 bekommst du da unterschiedliche Antworten, je nach Quelle. Bei einem Zinkmangel, sind die Erkenntnisse aber schon fundierter, dass dieser sich negativ auf die Konvertierung und auf das Haarbild auswirkt.

Ich schätze mal, du wirst damit die Glatzenbildung in beide Richtungen eh nicht groß beeinflussen können, aber für Haut, Haar und Gesundheit ist Zink besonders aus natürlichen Quellen stets zu empfehlen.

Subject: Aw: Zink

Posted by [buttkeis](#) on Mon, 01 Apr 2019 06:27:34 GMT

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

Also ich nehme seit ca 3 Jahren Zink Chelat 40-50mg, Kupfer (dass durch Zink gehemmt wird), B-Komplex und einen Azaleinsäure. So wie in der Studie und und auf Dauer wirkt dass. Nicht so extrem wie ein Anti-Androgen, aber nachweislich. Auch wenn viele hier sagen "mehr als die empfohlene Menge Zink nimmt der Körper nicht auf", ich sag dazu Mumpitz. Es gibt soviele Pumper die nehmen, um nicht aromatisieren, auf Stoff ca 120mg Zink Chelat. Ab dieser Menge könnte auch der Östradiolspiegels gehemmt werden

Es kommt auf die Dosis an aber auch auf Dich. Zink erhöht Testo, aber mit der richtigen Menge senkt es DHT. Wichtig ist eben, dass Du zusätzlich Kuper nehmen musst wenn Du höhere Dosen nimmst oder ein Kombiprodukt. Ich habe ein Produkt, pr Tablette 25mg Zink und einen Anteil Kupfer.

Geh zum Andrologen, Hormonuntersuchung. dann starte Deine Kombi und in 6 Monaten erneute Untersuchung hinsichtlich der Werte. DHT wird im Blut bestimmt.

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

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7738354>

https://www.jstage.jst.go.jp/article/antibiotics1968/43/12/43_12_1615/_pdf

Subject: Aw: Zink

Posted by [ALOPEZIEGEGNER](#) on Mon, 01 Apr 2019 08:03:05 GMT

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

Woher bekommst du die Azaleinsäure ?

Subject: Aw: Zink

Posted by [buttkeis](#) on Tue, 02 Apr 2019 04:58:28 GMT

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

ALOPEZIEGEGNER schrieb am Mon, 01 April 2019 10:03Woher bekommst du die Azaleinsäure ?

Bekommst Du als Gel in jeder Apo als 20% oder 15%. Zum teil rezeptpflichtig. Wird oft bei Hautproblemen verschrieben. In Deutschland ist ein Markenname Skinoren
