

---

Subject: Zinkmangel !! - Wie wichtig ist Zink für AGA ?  
Posted by [DetConan](#) on Fri, 04 Dec 2020 20:01:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

[https://www.youtube.com/watch?v=C\\_GM21AkAKE](https://www.youtube.com/watch?v=C_GM21AkAKE)

Wie ihr hier erfahren könnt ist Zink kaum noch in den Lebensmittel vorhanden. Wir haben alle starken Zinkmangel.

---

---

Subject: Aw: Zinkmangel !! - Wie wichtig ist Zink für AGA ?  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 05 Dec 2020 10:24:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Das ist doch nichts neues.  
Wird aber trotzdem kein Haar wachsen lassen.  
Im Gegenteil. Oral eingenommen soll es ja Testo sogar erhöhen.  
Das ist ganz schlecht für die Haare.  
Denn schon das Testosteron begünstigt eine Verkalkung. Nicht nur DHT!  
Es ist auch nachgewiesen, dass Männer mit AGA höhere freie Testosteron-Spiegel im Speichel haben.

Topisch soll Zink allerdings DHT hemmen.

---

---

Subject: Aw: Zinkmangel !! - Wie wichtig ist Zink für AGA ?  
Posted by [DetConan](#) on Sat, 05 Dec 2020 13:18:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Bis-2020-Norwood-0 schrieb am Sat, 05 December 2020 11:24Das ist doch nichts neues.  
Wird aber trotzdem kein Haar wachsen lassen.  
Im Gegenteil. Oral eingenommen soll es ja Testo sogar erhöhen.  
Das ist ganz schlecht für die Haare.  
Denn schon das Testosteron begünstigt eine Verkalkung. Nicht nur DHT!  
Es ist auch nachgewiesen, dass Männer mit AGA höhere freie Testosteron-Spiegel im Speichel haben.

Topisch soll Zink allerdings DHT hemmen.  
Sicher dass das Zink so schlecht für die Haare ist? Habe einige Erfahrungsberichte geforsetet und es kamen immer mal wieder Erfolge in denen Personen 60mg-90mg Zink nahmen und deutlich besseren Haarwuchs feststellten. :frage:

Pilos? Weiss du mehr ?

---

---

Subject: Aw: Zinkmangel !! - Wie wichtig ist Zink für AGA ?

---

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 05 Dec 2020 23:17:54 GMT

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

---

DetConan schrieb am Sat, 05 December 2020 14:18Bis-2020-Norwood-0 schrieb am Sat, 05 December 2020 11:24Das ist doch nichts neues.

Wird aber trotzdem kein Haar wachsen lassen.

Im Gegenteil. Oral eingenommen soll es ja Testo sogar erhöhen.

Das ist ganz schlecht für die Haare.

Denn schon das Testosteron begünstigt eine Verkalkung. Nicht nur DHT!

Es ist auch nachgewiesen, dass Männer mit AGA höhere freie Testosteron-Spiegel im Speichel haben.

Topisch soll Zink allerdings DHT hemmen.

Sicher dass das Zink so schlecht für die Haare ist? Habe einige Erfahrungsberichte geforstet und es kamen immer mal wieder Erfolge in denen Personen 60mg-90mg Zink nahmen und deutlich besseren Haarwuchs feststellten. :frage:

Pilos? Weiss du mehr ?

Zink erhöht auch den DHT-Spiegel:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7271365/>

Wenn das GUT sein soll, kann man sich Fin ja sparen...

---

---

Subject: Aw: Zinkmangel !! - Wie wichtig ist Zink für AGA ?

Posted by [DetConan](#) on Sun, 06 Dec 2020 08:12:34 GMT

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

---

13. A percentage of testosterone is converted to dihydrotestosterone (DHT) by the enzyme 5a-reductase. An invitro study was conducted to determine the inhibition of 5a-reductase activity by zinc sulphate and azelaic acid. When added at concentrations of 3 or 9 mmol/l, zinc was a potent inhibitor of 5a-reductase activity. At a high concentration of 15 mmol/l, zinc completely inhibited 5a-reductase. The addition of vitamin B-6 potentiated the effect of zinc and resulted in a two-fold increase in the inhibition of 5a-reductase. A moderate concentration of 1.5 mmol/l of zinc in combination with 0.025% of vitamin B-6 inhibited the 5a-reductase activity by 90%. The zinc and vitamin B-6 combination may be effective at limiting DHT production and could represent a potential therapeutic agent in the treatment of androgen related pathology.

Welche Studie stimmt denn nun :?

---

---

Subject: Aw: Zinkmangel !! - Wie wichtig ist Zink für AGA ?

Posted by [Fliesengott](#) on Sun, 06 Dec 2020 09:44:01 GMT

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

---

Ist das denn topisch oder oral gemeint?

---

---

Subject: Aw: Zinkmangel !! - Wie wichtig ist Zink für AGA ?  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 06 Dec 2020 12:14:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Genau das sagte ich doch:  
Oral: DHT-Erhöhung  
Topisch: DHT-Senkung

---

Subject: Aw: Zinkmangel !! - Wie wichtig ist Zink für AGA ?  
Posted by [Xrator](#) on Fri, 29 Jan 2021 22:40:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hab dazu einen thread gefunden:  
<https://www.hairlosstalk.com/interact/threads/my-zix-experience-how-b6-and-zinc-have-saved-my-hair.101629/>

Hat jemand topisches zink + B6 Vitamin (+Azelaic Acid) ausprobiert und kann Erfahrungen teilen?

---

Subject: Aw: Zinkmangel !! - Wie wichtig ist Zink für AGA ?  
Posted by [Fliesengott](#) on Sat, 30 Jan 2021 07:26:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Könnte man den Inhalt dieser kapseln zum topical vielleicht umfunktionieren?

<https://www.amazon.de/P-5-P-100mg-mit-Zink-Pyridoxal-5-Phosphat/dp/B01NGZ3682>

---

Subject: Aw: Zinkmangel !! - Wie wichtig ist Zink für AGA ?  
Posted by [Xrator](#) on Sat, 30 Jan 2021 08:03:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Glaube nicht, weil die Rede von Zinksulfat und nicht Zinkcitrat ist. Der deutsche User ""Paqua" hat auf Ebay was gefunden:

<https://www.ebay.de/itm/HealthAid-Zinc-Tablets-Zinc-Sulphate-200mg-90-Tablets/291152958660?epid=1305260440&hash=item43ca1194c4:g:dv4AAOSwkTlFfsPf>

---

Subject: Aw: Zinkmangel !! - Wie wichtig ist Zink für AGA ?  
Posted by [Fliesengott](#) on Sat, 30 Jan 2021 11:33:07 GMT

---

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

---

Ah super, danke für den link!

---

---

Subject: Aw: Zinkmangel !! - Wie wichtig ist Zink für AGA ?

Posted by [markd](#) on Sat, 30 Jan 2021 20:03:26 GMT

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

---

Xrator schrieb am Sat, 30 January 2021 09:03Glaube nicht, weil die Rede von Zinksulfat und nicht Zinkcitrat ist. Der deutsche User ""Paqua" hat auf Ebay was gefunden:

<https://www.ebay.de/itm/HealthAid-Zinc-Tablets-Zinc-Sulphate-200mg-90-Tablets/291152958660?epid=1305260440&hash=item43ca1194c4:g:dv4AAOSwkTlFsPf>

Warum dann nicht gleich flüssiges nehmen, bevor man die Tabletten wieder auflöst ? So was zB

[https://www.amazon.de/Zink-Tropfen-Zink-Sulfat-hergestellt-Deutschland/dp/B0845V9PDL/ref=sr\\_1\\_6?dchild=1&keywords=zinksulfat+fl%C3%BCssig&qid=1612036739&sr=8-6](https://www.amazon.de/Zink-Tropfen-Zink-Sulfat-hergestellt-Deutschland/dp/B0845V9PDL/ref=sr_1_6?dchild=1&keywords=zinksulfat+fl%C3%BCssig&qid=1612036739&sr=8-6)

---

---

Subject: Aw: Zinkmangel !! - Wie wichtig ist Zink für AGA ?

Posted by [Fliesengott](#) on Sat, 30 Jan 2021 22:10:37 GMT

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

---

Gute Frage. Pilos? Kannst du da was zu sagen?

---

---

Subject: Aw: Zinkmangel !! - Wie wichtig ist Zink für AGA ?

Posted by [Xrator](#) on Sun, 31 Jan 2021 05:56:48 GMT

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

---

Im thread hat jemand das gleiche gefragt. Antwort war, dass man das auch nehmen kann und zusätzlich wurde angegeben vom User Templah:

1ml = 50mg elementales zink, du müsstest also 3ml nehmen für die 150mg.

Ich frag noch genauer nach, was es mit dieser liquiden Version auf sich hat und schreibs dann hier rein.

---

---

Subject: Aw: Zinkmangel !! - Wie wichtig ist Zink für AGA ?

Posted by [Fliesengott](#) on Sun, 31 Jan 2021 07:20:40 GMT

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

---

Das kommt hin. Es sind 3400 Tropfen auf 100ml. 10 Tropfen sind also 0,3ml. 10 Tropfen sollen auch 15mg zink sein. Demnach sind 1ml ca.50mg zink.

Frage ist nur, ob das flüssige Zeug auch den kosmetisch verdickenden Effekt hat, den der User im Forum geschrieben hat. Der hatte ja Tabletten vermischt. Denke dadurch kam der kurzfristige bis zur nächsten Haarwäsche gehende Verdickungseffekt zustande.

---

Subject: Aw: Zinkmangel !! - Wie wichtig ist Zink für AGA ?

Posted by [Xrator](#) on Sun, 31 Jan 2021 08:31:44 GMT

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

---

Mir ist der DHT hemmende Effekt wichtiger. Hab jetzt oral Fin abgesetzt, nach 7 Monaten, weil ich NW bekommen hatte.

---

Subject: Aw: Zinkmangel !! - Wie wichtig ist Zink für AGA ?

Posted by [Xrator](#) on Sun, 31 Jan 2021 17:53:12 GMT

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

---

Also die Antwort für das liquide Zinksulfat ist:

220mg Zinksulfat = 50mg elementar Zink

Man gibt also auf 60 ml noch 3 ml vom liquiden Zinksulfat.