
Subject: Topisch und oral: Alles in einem!

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 06 Sep 2006 09:40:41 GMT

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

Hi.

Wie wäre es, wenn man alles zusammen mixen würde? Dann hätte man das ultimative Mittel gegen HA.

Topisch in einer Lotion:

- Minox 5%
- Sägepalme
- β -Sitosterol
- Spiro
- Finasterid-Lotion

Oral in einer Tablette:

- Fin
- Sägepalme
- β -Sitosterol
- Lignane
- Zink, B6, Biotin, Silizium

Dann hätte man alle wirksamen Mittel in einer Formel und brauch nur 1 Tablette zu schlucken und nur 1 Mittel auftragen. Die Wirkstoffe würden sich sicher prima ergänzen. Kann man sowas herstellen?

Subject: Re: Topisch und oral: Alles in einem!

Posted by [reinforcement](#) on Wed, 06 Sep 2006 14:47:58 GMT

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

weil sich vieles zusammen einfach nicht verträgt!
Siehe minox und Spiro!

Oder nehmen wir an du willst einer upregulation aus dem Weg gehen in dem du Fin in der 3:1 Wochen methode verwendest.....schmierst dir es aber immernoch topisch auf die birne!

Das macht schon sinn....aber nur bedinngt!
Man hat halt keinen Peil was bestimmte Mittelchen zusammen bewirken!

Herstellen kannst du es sicher.....obs sinn macht musst du selber experimentieren!

dafür hast du aber wie ich gerade sehe nur noch 4 Monate

Subject: Re: Topisch und oral: Alles in einem!
Posted by [pilos](#) on Wed, 06 Sep 2006 19:56:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ab-2007-volles-haar schrieb am Mit, 06 September 2006 11:40Hi.

Wie wäre es, wenn man alles zusammen mixen würde? Dann hätte man das ultimative Mittel gegen HA.

Topisch in einer Lotion:

- Minox 5%
- Sägepalme
- β -Sitosterol
- Spiro
- Finasterid-Lotion

fett...vertragen sich nicht lange zeit in einer lotion stehend....

rot...bringt nichts....

Zitat:Oral in einer Tablette:

- Fin
- Sägepalme
- β -Sitosterol
- Lignane
- Zink, B6, Biotin, Silizium

fett ist fehl am platze....

Subject: Re: Topisch und oral: Alles in einem!
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 07 Sep 2006 06:43:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wie kommst Du auf die Idee, β -Sitosterol würde nichts bringen? Und Zink ist sehr wichtig, das weiß jeder.

Subject: Re: Topisch und oral: Alles in einem!
Posted by [Raiders-Fan](#) on Thu, 07 Sep 2006 16:55:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zink hat meine Haare ruiniert, bis ich es wieder abgesetzt habe. Bin nicht der einzigste.

Zink im Serum messen lassen !

Subject: Re: Topisch und oral: Alles in einem!
Posted by [Claudi](#) on Fri, 08 Sep 2006 08:40:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hunter schrieb am Don, 07 September 2006 18:55 Zink hat meine Haare ruiniert, bis ich es wieder abgesetzt habe. Bin nicht der einzigste.

Zink im Serum messen lassen !

Hallo Hunter!

Was meinst du mit ruiniert? Hattest du davon mehr HA oder hat es die Haare in der Struktur geschädigt?

Subject: Re: Topisch und oral: Alles in einem!
Posted by [Padme](#) on Fri, 08 Sep 2006 08:54:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Claudit schrieb am Fre, 08 September 2006 10:40 Hunter schrieb am Don, 07 September 2006 18:55 Zink hat meine Haare ruiniert, bis ich es wieder abgesetzt habe. Bin nicht der einzigste.

Zink im Serum messen lassen !

Hallo Hunter!

Was meinst du mit ruiniert? Hattest du davon mehr HA oder hat es die Haare in der Struktur geschädigt?

Bei mir führte Zink zu Hautproblemen und eher zu dünnem Haar, sicher ein subjektiver Eindruck, aber ich nehme es mittlerweile nicht mehr.

Subject: Re: Topisch und oral: Alles in einem!
Posted by [Claudi](#) on Fri, 08 Sep 2006 09:20:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Padme,

dass Zink die Haare dünner werden lässt, habe ich jetzt schon zum zweiten Mal hier im Forum gelesen. Ist da was Wahres dran? Gibt es dazu Literatur o. ä.? Ich habe nichts darüber gefunden. Ich frage danach, weil mein Zinkwert bei der letzten Untersuchung zu hoch war (falls kein Laborfehler vorlag) und meine Haare zu dünn sind.

Subject: Re: Topisch und oral: Alles in einem!
Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 08 Sep 2006 09:22:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

http://alopezie.de/foren/forschung/index.php/m/1013/136/0///8548667c31eae4fc9694e0adc3534c03/#msg_1013

Subject: Re: Topisch und oral: Alles in einem!
Posted by [Padme](#) on Fri, 08 Sep 2006 09:29:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Claudit schrieb am Fre, 08 September 2006 11:20Hallo Padme,

dass Zink die Haare dünner werden lässt, habe ich jetzt schon zum zweiten Mal hier im Forum gelesen. Ist da was Wahres dran? Gibt es dazu Literatur o. ä.? Ich habe nichts darüber gefunden. Ich frage danach, weil mein Zinkwert bei der letzten Untersuchung zu hoch war (falls kein Laborfehler vorlag) und meine Haare zu dünn sind.

Wie ist denn Dein Zink gemessen worden? "Ordnungsgemäß"?

Ich spreche hier aus meiner eigenen Erfahrung, die ich auch von anderen schon so gelesen habe - ob das nun generell bei einem zu hohen "Pegel" im Serum so ist, weiß ich nicht.

Generell ist es aber so, dass da schnell mal ein Laborfehler passieren kann, schon wenn das Blut falsch aufbewahrt wird, hat das u. U. verfälschende Auswirkungen auf das Ergebnis. Aber ganz davon abgesehen sagt das Serumzink ja ohnehin nicht viel aus und schwankt zudem auch sehr.

Es ist nur eben so wie bei vielen Dingen - wenn man deutlich merkt, das geht bei mir nach hinten los (ich muss jetzt irgendwie an Foxi denken dabei), dann setzt man es ab.

LG
Padme

Subject: Re: Topisch und oral: Alles in einem!
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 08 Sep 2006 13:53:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zink ist an und für sich ein Spurenelement, was sehr wichtig für den Körper ist. Und gerade in unserer modernen Ernährung hat fast jeder viel zu wenig davon im Blut. Sorry, aber wegen

den dünnen Haaren tippe ich eher auf hormonell bedingt (DHT).

Subject: Re: Topisch und oral: Alles in einem!
Posted by [Padme](#) on Fri, 08 Sep 2006 15:01:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ab-2007-volles-haar schrieb am Fre, 08 September 2006 15:53Zink ist an und für sich ein Spurenelement, was sehr wichtig für den Körper ist. Und gerade in unserer modernen Ernährung hat fast jeder viel zu wenig davon im Blut. Sorry, aber wegen den dünnen Haaren tippe ich eher auf hormonell bedingt (DHT).

Jo, vieles ist wichtig - aber ein Zuville kann nach hinten losgehen, vor allem wenn man es gar noch als NEM zuführt.

Subject: Re: Topisch und oral: Alles in einem!
Posted by [Raiders-Fan](#) on Fri, 08 Sep 2006 15:32:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nicht mehr Haarausfall, aber Haare dünn und struppig gemacht. Sahen aus wie "elektrisiert"

Subject: Re: Topisch und oral: Alles in einem!
Posted by [Claudi](#) on Fri, 08 Sep 2006 16:07:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Padme schrieb am Fre, 08 September 2006 11:29
Wie ist denn Dein Zink gemessen worden? "Ordnungsgemäß"?

Ich spreche hier aus meiner eigenen Erfahrung, die ich auch von anderen schon so gelesen habe - ob das nun generell bei einem zu hohen "Pegel" im Serum so ist, weiß ich nicht.

Generell ist es aber so, dass da schnell mal ein Laborfehler passieren kann, schon wenn das Blut falsch aufbewahrt wird, hat das u. U. verfälschende Auswirkungen auf das Ergebnis. Aber ganz davon abgesehen sagt das Serumzink ja ohnehin nicht viel aus und schwankt zudem auch sehr.

Na ja, ob es so ordnungsgemäß gemessen wurde, weiß ich auch nicht. Im Serum halt. Und alkalische Phosphatase wurde auch gemessen: war in Ordnung.

Ja, diese Schwankungen... Irgendwie habe ich die überall. Ein eigenes Labor müsste man haben und täglich 3 x messen und das über einen Monat: dann ist man vielleicht schlauer.

Wenn es hormonell ist, wären die dann nicht nur oben ausgedünnt? Sie sind bei mir diffus

dünn.

Subject: Re: Topisch und oral: Alles in einem!
Posted by [Padme](#) on Fri, 08 Sep 2006 16:20:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bei manchen hier möchte man das glauben, dass sie ein eigenes Labor oder zumindest die top Connections dafür haben. Welch ein Akt ist es, immer an gewünschte Werte zu kommen, und zu allem Unglück schwankt vieles dann auch noch erheblich.

Nee, Haarqualität hat meiner Meinung nach schon mit Mineralstoffen und Spurenelementen zu tun. Und eben dieses wirklich extrem fusselige, fliegende Haar hatte ich nur unter Zinkeinnahme.

Wenn ich bedenke, dass dieses ganze Tohuwabohu an unerklärlichen Haarqualitätsveränderungen erst mit der Einnahme von NEMs losging und ich mir (nicht zuletzt aufgrund vieler widersprüchlicher Dinge, die ich hier täglich lese - wozu meine Beiträge mit Sicherheit auch ihren Teil beitragen) inzwischen so viel wirres Zeug angelesen habe, dass ich wirklich nicht mehr durchsteige ... äh, was wollte ich sagen.... Ich hör jetzt mal mit allem auf. Komisch, einen Tag lang nüchtern genommen und irgendwie gefallen sie mir HEUTE schon besser.

LG
Padme

Subject: @hunter
Posted by [pietrasch](#) on Fri, 08 Sep 2006 16:43:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wie viel zink hast du genommen?

Subject: Re: @hunter
Posted by [Raiders-Fan](#) on Fri, 08 Sep 2006 16:46:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zu anfang waren es 15mg. Dann musste ich aus den besagten gründen aufhören. Aber selbst bei nur 5mg fing es wieder an..

Subject: Re: Topisch und oral: Alles in einem!
Posted by [Foxi](#) on Fri, 08 Sep 2006 20:49:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kann das bei mir auch Zink sein (15mg)

darüber klage ich schon lange!!
struppig- elektrisiert-abstehend -Dünn-kein Halt!

Foxi

Hunter schrieb am Fre, 08 September 2006 17:32Nicht mehr Haarausfall, aber Haare dünn und struppig gemacht. Sahen aus wie "elektrisiert"

Subject: Re: Topisch und oral: Alles in einem!
Posted by [Padme](#) on Fri, 08 Sep 2006 20:53:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Foxi schrieb am Fre, 08 September 2006 22:49Kann das bei mir auch Zink sein (15mg)
darüber klage ich schon lange!!
struppig- elektrisiert-abstehend -Dünn-kein Halt!

Foxi

Hunter schrieb am Fre, 08 September 2006 17:32Nicht mehr Haarausfall, aber Haare dünn und struppig gemacht. Sahen aus wie "elektrisiert"

Absetzen und beobachten - also bei mir war das schon recht offensichtlich, dass es Zink gewesen sein muss, auch von der Haut her

Subject: Re: Topisch und oral: Alles in einem!
Posted by [Foxi](#) on Fri, 08 Sep 2006 21:14:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Schweißer die verzinkte Teile schweißen mußten litten auch unter HA Zinkvergiftung!

Ist zwar etwas anderes aber im Endeffekt auch Zink über die Atemluft hmmm

Foxi

Subject: Re: Topisch und oral: Alles in einem!
Posted by [Padme](#) on Fri, 08 Sep 2006 21:15:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Foxi schrieb am Fre, 08 September 2006 23:14Schweißer die verzinkte Teile schweißen mußten litten auch unter

HA Zinkvergiftung!

Ist zwar etwas anderes aber im Endeffekt auch Zink über die Atemluft hmmm

Foxi

Nee, das ist wohl eher ne Vergiftung anderer Größenordnung, da wird kein Schuh draus.

Subject: Re: Topisch und oral: Alles in einem! @ Hunter

Posted by [strike](#) on Mon, 11 Sep 2006 07:58:31 GMT

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

Zitat:Zink hat meine Haare ruiniert, bis ich es wieder abgesetzt habe.Bin nicht der einzigste.

Zink im Serum messen lassen

Erst mal vorweg, es ist absolut unsinnig, Zink im Serum messen zu lassen, weil Zink sich zu ca. 98 % in den Zellen befindet.

Ansonsten kann ich Dir nur beipflichten. Zink gehört eben nicht zu den Stöfchen, die man mal so nebenbei einwirft. Zink sollte man wie Eisen, Kupfer u. einiges andere mehr nur bei Bedarf (Mangel) zuführen. Macht man das nicht, muß man sich über Verschiebungen im Spurenelementhaushalt nicht wundern.

Daß Zink die Haare ruiniert hat, kannst Du zwar behaupten, aber nicht beweisen.

Du willst sicher darauf hinaus, dass Du ein Zuviel an Zink hattest.

Das erklärt nicht, dass Deine Haare dünn u. struppig geworden sind. Ein Zinküberschuß der stärkeren Art führt zu ganz anderen Erscheinungen, nämlich zu Speichelfluß, Übelkeit, Erbrechen, Kopfschmerzen, Durchfälle...

Hier wird es eher so gewesen sein, dass kein Zinkmangel vorlag, sondern mal wieder nach Gusto gehandelt wurde.

Durch diese Zinkzufuhr wurden dann Eisen oder/und Kupfer beeinträchtigt, d. h. es wurde ein Mangel dieser Stoffe *fabriziert*. Das erklärt dann auch das Erscheinungsbild der minderversorgten Haare.

Subject: Re: Topisch und oral: Alles in einem! @ Hunter

Posted by [Padme](#) on Mon, 11 Sep 2006 08:04:30 GMT

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

Komisch, dass diese Erscheinung hier mehreren aufgefallen ist, und ich für meinen Teil kann sagen, dass Kupfer und Eisen absolut in Ordnung sind und mir hier nichts deutlich fehlt. Die Theorie ist immer ganz schön, die wirkliche Erfahrung können nur die wiedergeben, die sie auch gemacht haben.

Subject: Re: Topisch und oral: Alles in einem! @ Hunter

Posted by [Foxi](#) on Mon, 11 Sep 2006 08:04:54 GMT

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

Darum sind für mich NEM's totaler Unsinn bei einem Gesunden Menschen der sich auch Gesund ernährt!

Man macht mehr kaputt als Gut der Körper holt sich was er braucht aus der Nahrung außer man frisst nur Fast Food

Foxi

Subject: Re: das Übliche

Posted by [strike](#) on Mon, 11 Sep 2006 09:04:48 GMT

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

Ich gehe hier jede Wette ein, daß nicht einer eine richtige Zinkbestimmung hat machen lassen. Mag ja sein, daß man mal von der alkalischen Phosphatase gelesen oder gehört hat, aber die allein reicht nicht aus.

Beim Eisen mag es ja nach der vielen Aufklärung meinerseits noch hinkommen, daß die Werte richtig bestimmt werden, aber nach allem, was ich hier so lese, heißt das noch lange nicht, daß selbst diese (richtig ausgewählten) Werte dann auch dementsprechend interpretiert werden.

Das sieht man schließlich an dem Fehler mit dem erhöhten MCV.

Dazu muß man eben bei Zink, Kupfer u. Eisen wissen, daß hier nicht nur das Ferritin als Akute-Phase-Protein reagieren kann, sondern auch das Transferrin u. ebenso ist es beim Kupferhaushalt etc...

Wobei Kupfer gewiß auch wieder nur im Serum bestimmt wird, das kennt man ja zur Genüge.

Solange man nicht in der Lage ist, einen vernünftigen Status zu erstellen, ist es nur eine der üblichen Vermutungen, wenn man einem Spurenelement etwas zuordnet, was nicht stimmen muß u. kann.

Hier können ganz andere Dinge beim Zink mit reinspielen, aber wen interessieren schon die Homöostase oder womöglich eine (bisher nicht bekannte) Nierenerkrankung (allein durch Hypertonie verursacht z. B.) und in dem Zusammenhang das Ausscheiden von zinkgebundenen

Proteinen?

Wer weiß schon, ob er Eiweiß im Urin hat?
Und wer weiß schon, ob er Zink im Urin hat?

Oder die gesteigerte Zinkausscheidung durch Alkohol oder div. Medikamente, Veränderungen in der Absorption oder im Stoffwechsel oder der Exkretion von Zink oder der verminderte Zn-Gehalt der Leukos, veränderte Verteilungsprozesse zwischen Körperflüssigkeiten und Geweben....

Wer sagt denn, daß das, was man als Reaktion auf einen Zinküberschuß bewertet, nicht eines der o. a. Dinge ist und ein daraus basierender Mangel?

Es gibt unzählige Gründe für Veränderungen der Haarschäfte, aber der Horizont reicht eben nur bis zur Zinkeinnahme, weil es so schön in den zeitlichen Rahmen paßt. Das ist aber auch das Einzige, das da paßt, alles andere ist Spekulation.

Subject: Allgemeine Zink-Informationen:
Posted by [Unkreativer](#) on Mon, 11 Sep 2006 09:23:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Will hiermit nur ein paar allgemeine interessante Zink-Infos einstellen:

Zitat:

Zink. Antioxidanz. Neben Eisen das wichtigste Spurenelement, kein Leben gäbe es ohne Zink. Nach Eisen am häufigsten im menschlichen Körper (2 - 4 g). Es beschleunigt das Wachstum und sorgt für die Stabilität der Zellmembran. Zusammen mit Eisen und Folsäure besonders wichtig in der Schwangerschaft. Es ist Bestandteil von vielen Eiweissarten und Hormonen. In der Bauchspeicheldrüse wird Zink an Insulin gekoppelt und auf diese Weise gespeichert. Es ist in fast allen menschlichen 100 Billionen Körperzellen, vor allem in Bauchspeicheldrüse (bei Ratten konnte durch Injektion des zinkbindenden Dithizon ein echter Diabetes erzeugt werden), Haaren, Haut (20%), Hoden, Leuchtschicht der Aderhaut (8-12%, hält die Gefäßwände innen glatt), Lunge, Muskeln, Nägeln, Netzhaut, Ovarium, Prostata (besonders Mitellappen) und Samenflüssigkeit (prozentual höchster Gehalt) vorhanden. Zink ist an den verschiedensten Stoffwechselvorgängen, wahrscheinlich über 300, massgeblich beteiligt. 300 Enzyme stehen unter seinem Einfluss, 100 Enzyme benötigen Zink. Besonders wichtig ist sein Einfluss auf die Abwehrzellen des Immunsystems, die durch Zink vermehrt und koordiniert werden: Zusammen mit dem Thymusdrüsenhormon Thymulin nimmt es Einfluss auf die Immunabwehrzellen und macht sie darauf aufmerksam, wenn derselbe Mikrobentyp erneut angreift. (Die Stärkung des Immunsystems durch Shii-Take-Pilze beruht wahrscheinlich auch auf Zinkwirkung). Die Fresszellen (Makrophagen) und die T-Helferzellen werden aktiviert, die Produktion von Zytokin angestossen. Das Thymusgewebe wird unterstützt und damit die Virusvermehrung verringert. Auch gegen öfters auftretende Herpes-Schübe kann es eingesetzt werden.

Es hat Einfluss auf fast alle Organe, vor allem auf Gehirn, Leber, Nieren und Schilddrüse.

Direkte virenabwehrende Wirkung auf die Schleimhäute bei Erkältung, kürzt gem. einer US-Studie die Krankheitsdauer auf ein Drittel durch Zerstörung der Erreger (46 mg Zinksulfat täglich + Vitamin C). Erklärt wird die Wirkung durch die Freisetzung von Interferon-Gamma über weisse Blutzellen durch Zinkionen. Wichtig für alle Zellen und Gewebe mit hoher Zellteilung und starkem Stoffwechsel (Haarwurzeln, beteiligt an der Bildung des Haarkeratins, Haut, Immunsystem). Ohne Zink gibt es keine Zellteilung und damit Wachstum. Entzündliche Akne und Beingeschwüre werden verbessert. An der Produktion von roten und weissen Blutkörperchen ist Zink immer beteiligt. Notwendig für den Abtransport des Kohlendioxids, die Signalübertragung und den Eiweiss-Stoffwechsel. Wird angewendet bei Gelenkentzündungen, Rheuma und gereizten Arthrosen, weil es das Kupfer dort vertreibt. Es kräftigt die Zellwände und fördert die Regeneration von Geweben und die Heilung von Wunden, auch solche in Folge von Verbrennungen. Notwendig für die Enzyymbildung (Vitamin-B-Wirkung wird verstärkt) und die innersekretorischen Drüsen (Insulin-Aufbau, Geschlechtsorgane). Appetitmangel und Stimmungsschwankungen können ein Hinweis auf Zinkmangel sein. - Bestandteil der Kohlensäureanhydrase (5,3%). - Radiomarkiertes Zink wurde besonders stark in Leber, Nieren und Pankreas abgelagert. - Zinkmangel kann die Fruchtbarkeit bei Männern und Frauen, besonders bei zusätzlicher Schwermetallbelastung, beeinträchtigen. (Eine Kombinationstherapie von Zinkenzymen mit Selen hat sich bewährt bei Schwermetallbelastung). Auch die Ausscheidung anderer Gifte wird durch Zink unterstützt. Weitere Hinweise sind Allergien (Heuschnupfen), Appetitmangel, Depressionen, Geschlechtsreife ist verzögert, Geschmacksstörungen, Haarausfall (Alopecia areata ist in einigen Fällen geheilt worden), brüchige Haare und Nägel, Hautrisse, Impotenz, Missbildungen bei Ungeborenen, Müdigkeit und Erschöpfung, Hell-Dunkel-Anpassungsschwierigkeiten, häufige Infektionen, Kraftlosigkeit, Wachstumsstörungen. Als Gegenspieler zum Zink ist ausser Kupfer Cadmium anzusprechen, das Verhältnis sollte 120 : 1 sein, bei Kupfer und Zink 1 : 5. - Der Gehalt der Zellen ist umso grösser, je mehr sie sich im Wachstum befinden. Zink wird benötigt bei der Teilung der Zellen, es fördert die Regeneration von Geweben und die Heilung von Wunden. Vitamin A wird in der Leber gespeichert und durch Zink aus der Leber wieder ausgeschleust. - Zink verbessert die Insulinspeicherung.

Mangel: Mangelt es an Zink, wird Cadmium in Leber und Nieren gespeichert, es gibt Vergiftungserscheinungen und Fehlbildungen aller Art, Knochenverformungen, Krebs, Unfruchtbarkeit, Haarausfall und Wachstumsstörungen. Cadmium ist ein oft vorkommendes Umweltgift, auch Rauchen führt zu Cadmiumaufnahme im Körper, es kann dort z.B. Nierentumore hervorrufen. In der Nähe von zinkverarbeitenden Metallhütten wird Cadmium frei, das zu Knochenabbau und vermehrten Knochenbrüchen führt (Universität Leuven).

Weiterhin können bei Zinkmangel Sinnesleistungen reduziert sein, da Zink Einfluss hat auf Hören, Riechen, Schmecken und auf den Stoffwechsel des Gehirns. In einer britischen Studie wurde festgestellt, dass Kinder mit Leseschwäche weniger Zink im Schweiß aufwiesen als andere Kinder mit normalen Leseleistungen. Notwendig für die Synthese des Neurotransmitters Serotonin, der unser Wohlbefinden ('Glückshormon') gewährleistet. Ausscheidung über die Nieren. - Das Geschlechtsleben ist ohne Zink nicht möglich: Zink ist am Aufbau der Sexualhormone beteiligt. Bei Zinkmangel sinkt die Testosteronbildung, die Zahl der Spermien^o und die Enzymaktivität am Kopf der Spermien, sie dringen nur unter Schwierigkeiten durch die Schutzschicht der Eizelle. Im Ejakulat sind 0,5 - 2 mg Zink enthalten. - Bei Frauen sinkt der Zinkspiegel bei längerer Einnahme der Pille oder von Östrogenen ab. Ein Zinkmangel kann auch zu Entzündungen der Eierstöcke und zu Pilzinfektionen führen. Der Zyklus kann

gestört werden mit PMS. - °03 Niederländische Forscher gaben Männern mit zu geringer Spermienzahl entweder Zink oder Folsäure oder beides zusammen. Nur bei Vitamin und Spurenelement zusammen wuchs die Zahl der Spermien innerhalb 6 Monaten um 74%, Vitamin bzw. Spurenelement allein änderte nichts.

Der Mangel kann sich weiterhin darstellen als Atrophie der Haut (Falten), Akrodermatitis enteropathika (Zinkaufnahme gestört), schlechte Wundheilung, Haarausfall, Hautentzündung um Mund, Ohr, Nasenfalte und After und an den Füßen, Schuppenflechte, Akne, Neurodermitis, Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, geschädigtes Immunsystem mit oftmaligen Infektionen und kalten Extremitäten, Pilzbefall, Muskelschwäche, Depressionen, gestörter Geschmack, Unfruchtbarkeit oder Missbildungen in der Schwangerschaft, unregelmässige Monatsblutungen, Lichtscheu, Leberzirrhose, Augenkrankheiten (Nachtblindheit, trockenes Auge), Schnupfen, brüchige Nägel, kreisrunder Haarausfall (bessert manchmal auch Haarausfall, wenn kein Zinkmangel besteht), verringerte Aktivität der T-Lymphozyten, Verschlimmerung eines Diabetes, Zwergwuchs (ist aber selten), Leseschwäche bei Kindern; die Bildung von Insulin und dessen Freisetzung ist geringer und der Transport von Zucker in die Zellen ist gestört. Starkes Schwitzen, körperliche Belastung, Infektionen und Hautverbrennungen können eine erhöhte Zinkausscheidung bewirken. Auch unzureichende Ernährung, Rauchen, Antibiotika, Leistungssport und regelmässiger Alkoholenuss können zu Zinkmangel führen. Anwendung bei Alkoholismus, da beim Alkoholabbau ein zinkhaltiges Enzym benötigt wird, das aber vermehrt ausgeschieden wird. Auch bei Stress kann sich ein Zinkmangel entwickeln. Zink hemmt die Histaminausschüttung und könnte deshalb allergische Reaktionen wie Neurodermitis oder Heuschnupfen abschwächen. Die Spermiedichte kann verringert sein. Beingeschwüre heilen schneller bei Zinkzufuhr. Gemäss Uni Stuttgart haben 30 - 36% der über 60jährigen Männer einen Mangel an Zink und Magnesium. Anderen Berichten nach soll sogar 50% der Bevölkerung an Zinkmangel leiden. Gemäss Fachkonferenz 'Zinc and Human Health' (Stockholm 2000) leidet die Hälfte der Weltbevölkerung an Zinkmangel. Besonders betroffen sind Heranwachsende, Schwangere, Senioren, Sportler, Stillende und Vegetarier (Zink aus Pflanzen wird schlechter aufgenommen und bestimmte Inhaltsstoffe der Pflanzen hemmen zusätzlich die Zinkaufnahme). Beobachtung brauchen auch Diabetiker, Operierte und an Zöliakie Leidende. Ernährungswissenschaftler empfehlen ihnen, täglich ein Glas Gemüsesaft zu trinken. Kuhmilch und Kalktabletten blockieren die Zinkaufnahme, Kinder mit niedrigem Zinkspiegel haben oft wenig Appetit. Vegetarier haben oft einen zu geringen Zinkspiegel, da pflanzliches Zink schlechter aufgenommen wird. Der Entzündungsprozess bei Asthmakranken führt dazu, dass die Abwehrzellen dem Blut Zink entziehen und es zu einem Mangelzustand kommt, während sonst Kupferüberschuss herrscht (Universität Bratislava). Mangel kann auch entstehen durch die Pille, Morbus Crohn, fette Stühle, Schwermetallbelastung, vermehrte Zufuhr von Kalzium und Mangan.

Antibiotika wie z.B. Tetrazykline, auch Phytinsäure, verringern die Zinkaufnahme stark. Zum ersten Mal wurde ein Zinkmangel im Iran beobachtet. Dort werden im hohen Masse ungesäuerte Fladenbrote gegessen, wodurch das Zink an Phytinsäure gebunden wird und kaum aufgenommen werden kann. Bei einer langen Teiggärung wird dagegen die Phytinsäure abgebaut. - Gem. C. Leitzmann, Giessen, gelten die nachteiligen Folgen von Phytinsäure, z.B. in Getreide und Ölsaaten nicht, wenn pflanzeigene Phytasen, die die Phytinsäure-Zink-Komplexe aufspalten, vorhanden sind. Bei Vergiftung, Magen- und Darmstörungen, Durchfall, Atembeengung, Herzschwäche, Kollaps, Schwangerschaft. Ältere Menschen, z.B. mit Arteriosklerose oder Arthritis, Vegetarier, Diabetiker, Sportler benötigen oft

mehr Zink, Hochleistungssportler haben oft nur ein Drittel des Solls im Gewebe, Diabetiker scheiden Zink schneller aus. Vermutungen gehen dahin, dass bei Zinkmangel auch Schlaganfälle vermehrt auftreten.

Bei zinkarmer Fütterung von Tieren entstanden folgende Beeinträchtigungen: Gewichtsverluste, Störung der Fruchtbarkeit, ZNS-Ausfall, Haarausfall, Pigmentverlust, Parakeratose der Schleimhaut, Hyperkeratose der Haut, Dysfunktion der Carboanhydrase, Katalase, Diastase, usw., Beziehungen zu den B-Vitaminen 1,2,6 und den Hypophysenvorderlappenhormonen, Testosteron und Progesteron.

bio-gaertner.de

Subject: Re: das Übliche
Posted by [glockenspiel](#) on Mon, 11 Sep 2006 09:25:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ist nicht auch die frage, wieviel zink supplementiert wurde?

bei zB 15 mg zink wird wohl nicht so viel durcheinander kommen, als bei 30 mg...

Subject: Re: das Übliche
Posted by [Unkreativer](#) on Mon, 11 Sep 2006 09:28:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich glaube es waren 15mg. Die Frage ist nur, dass wenn es wirklich vom Zink her kommen sollte, was passieren würde, wenn ein Nahrungsmittel mit diesen 15mg Zink täglich aufgenommen wird?...

Subject: Re: das Übliche
Posted by [glockenspiel](#) on Mon, 11 Sep 2006 09:29:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Unkreativer schrieb am Mon, 11 September 2006 11:28: Ich glaube es waren 15mg. Die Frage ist nur, dass wenn es wirklich vom Zink her kommen sollte, was passieren würde, wenn ein Nahrungsmittel mit diesen 15mg Zink täglich aufgenommen wird?...

würd mich doch wundern, wenn du jeden tag so viel zink durch die nahrung aufnehmen würdest

ich denke nicht, dass solche rahmen irgendeine schlimme beeinflussung nach sich ziehen, diese ganzen zink studien hatten auch viel höhere dosen, als 15 mg zink

Subject: Re: das Übliche
Posted by [Unkreativer](#) on Mon, 11 Sep 2006 09:32:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

glockenspiel schrieb am Mon, 11 September 2006 11:29Unkreativer schrieb am Mon, 11 September 2006 11:28Ich glaube es waren 15mg. Die Frage ist nur, dass wenn es wirklich vom Zink her kommen sollte, was passieren würde, wenn ein Nahrungsmittel mit diesen 15mg Zink täglich aufgenommen wird?...

würd mich doch wundern, wenn du jeden tag so viel zink durch die nahrung aufnehmen würdest

ich denke nicht, dass solche rahmen irgendeine schlimme beeinflussung nach sich ziehen, diese ganzen zink studien hatten auch viel höhere dosen, als 15 mg zink

5kg Gemüse oder 500g Käse...
Allerdings gibt es aus dem Grund auch eher Mangel an Zink in der Bevölkerung.

Subject: Re: das Übliche - wohl wahr
Posted by [Padme](#) on Mon, 11 Sep 2006 09:37:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Subject: Re: Topisch und oral: Alles in einem! @ Glockenspiel
Posted by [strike](#) on Mon, 11 Sep 2006 12:30:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mit meinem Beitrag wollte ich darauf hinweisen, daß man sich hüten sollte, *pi x Daumen* zu handeln.

Die geschilderten Haarschaftveränderungen kommen m. E. nicht von einem Zinküberschuß.

Zitat:was passieren würde, wenn ein Nahrungsmittel mit diesen 15mg Zink täglich aufgenommen wird?...

Man sollte hier nicht die schon öfter erwähnten identischen Rezeptoren vergessen. D. h. man muß dafür sorgen, daß überhaupt Zink aufgenommen wird. Zinkpräparate also getrennt von den Mahlzeiten!

Die Bioverfügbarkeit von Zink ist aus tierischen Produkten höher als aus pflanzlichen, beträgt aber insgesamt weniger als 20%. Im Gegensatz zu Eisen sind für Zink keine größeren Speicherorte bekannt, so daß überschüssiges Zink allmählich wieder ausgeschieden wird.

Die Zinkausscheidung erfolgt im wesentlichen biliär durch Sekretion zinkhaltiger Verdauungsenzyme von Pankreas und Galle, von denen nur etwa 20% rückresorbiert werden.

Geringere Mengen verlieren sich über Schweiß, Haare und Haut. Bei Gesunden werden nur geringe Mengen an Zink über den Urin ausgeschieden.

Die Folge von Zinkdefiziten ist eine reduzierte Bioverfügbarkeit der Vitamine A und B6 sowie der Folsäure, da Zink Cofaktor der alkalischen Phosphate und der Folsäuredekonjugase ist, die die Nahrungsvitamine aus ihren Vorstufen in resorbierbare Substrate transformiert.

Wenn man sich für eine zusätzliche Zufuhr entscheidet, Zink nur in gemäßigten Dosen (15 bis 20 mg täglich) und nur in kurmäßiger Anwendung. Dann kann man nicht viel falsch machen.

Außerdem sollte man wissen, wer eher dazu neigt, einen Zinkmangel zu entwickeln.

- Wenn man z. B. die Pille nimmt oder Aspirin, kann man einen B6-Mangel bekommen u. dieser hat dann Auswirkungen auf das Zink! Und je höher der Muskelanteil im Körper ist, desto mehr B6 wird z. B. benötigt.
- Bei einer vermehrten Eiweißernährung wird ebenfalls mehr B6 benötigt.
- Diabetiker sollten Zink im Auge behalten, denn ein Zinkmangel beeinflusst weitere Enzyme und wichtige Hormone des Zuckerstoffwechsels, allen voran das Insulin und Glucagon.

Die Bildung praktisch aller Peptidhormone ist von Zink und B6 abhängig, daneben aber auch Aminosäurederivate wie Adrenalin und so weiter und so fort....

Man sollte wissen, daß Alkohol zu einer verminderten Zink-Resorption führt und zu erhöhten renalen Zink-Ausscheidungen.

Auch bei Diabetes mellitus hat man erhöhte Zinkverluste über den Harn.

Wer besonders gesund lebt, sollte bedenken, daß hoher Faserstoffanteil der Nahrung zur Komplexbildung führt, also Unwirksamkeit.

Kontrazeptiva, Kortikosteroide, Antianabolika, Tetrazykline beeinflussen die Zink-Homöostase durch Komplexbildung, die physiologischen Verteilungsprozesse werden verändert. Auch akute und chronische Infektionen verändern die Verteilungsprozesse.

Wenn man unsicher ist, ob man einen Zinkmangel hat, kann man einen sogen. Response-Test durchführen.

Dazu bestimmt man zunächst einmal die AP (alkalische Phosphatase) sozusagen basal und nimmt dann 5-7 Tagen lang täglich 2x25 mg Zink. Dann bestimmt man AP noch einmal. Steigt sie dabei nicht deutlich an oder sinkt gar leicht, dann hat man eine ausreichende Zinkversorgung.

Lässt sie sich allerdings durch die hochdosierte Zinkgabe deutlich in ihrer Aktivität steigern (deutlich höhere gemessene Werte), dann liegt Zinkmangel vor.

Das bedeutet jedoch, daß man den Arzt bequatschen oder ggf. selbst zahlen muß. Man kann auch - mit ein wenig Glück - die AP bestimmen u. dann mit Hilfe des roten Blutbildes sehen, ob ein Mangel besteht. Dann weiß man allerdings nur, daß ein Mangel besteht, aber nicht in welcher Höhe.

Um noch mal drauf zurückzukommen: Ich tippe bei den Haarschaftanomalien auch auf einen Mangel, aber würde es nicht unbedingt Zink zuordnen.

LG strike

Subject: Re: Topisch und oral: Alles in einem! @ Glockenspiel

Posted by [glockenspiel](#) on Mon, 11 Sep 2006 12:57:45 GMT

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

strike schrieb am Mon, 11 September 2006 14:30 Mit meinem Beitrag wollte ich darauf hinweisen, daß man sich hüten sollte, *pi x Daumen* zu handeln.

Die geschilderten Haarschaftveränderungen kommen m. E. nicht von einem Zinküberschuß.

Zitat: was passieren würde, wenn ein Nahrungsmittel mit diesen 15mg Zink täglich aufgenommen wird?...

Man sollte hier nicht die schon öfter erwähnten identischen Rezeptoren vergessen. D. h. man muß dafür sorgen, daß überhaupt Zink aufgenommen wird. Zinkpräparate also getrennt von den Mahlzeiten!

Die Bioverfügbarkeit von Zink ist aus tierischen Produkten höher als aus pflanzlichen, beträgt aber insgesamt weniger als 20%. Im Gegensatz zu Eisen sind für Zink keine größeren Speicherorte bekannt, so daß überschüssiges Zink allmählich wieder ausgeschieden wird.

Die Zinkausscheidung erfolgt im wesentlichen biliär durch Sekretion zinkhaltiger Verdauungsenzyme von Pankreas und Galle, von denen nur etwa 20% rückresorbiert werden. Geringere Mengen verlieren sich über Schweiß, Haare und Haut. Bei Gesunden werden nur geringe Mengen an Zink über den Urin ausgeschieden.

Die Folge von Zinkdefiziten ist eine reduzierte Bioverfügbarkeit der Vitamine A und B6 sowie der Folsäure, da Zink Cofaktor der alkalischen Phosphate und der Folsäuredekonjugase ist, die die Nahrungsvitamine aus ihren Vorstufen in resorbierbare Substrate transformiert.

Wenn man sich für eine zusätzliche Zufuhr entscheidet, Zink nur in gemäßigten Dosen (15 bis 20 mg täglich) und nur in kurmäßiger Anwendung. Dann kann man nicht viel falsch machen.

Außerdem sollte man wissen, wer eher dazu neigt, einen Zinkmangel zu entwickeln.

- Wenn man z. B. die Pille nimmt oder Aspirin, kann man einen B6-Mangel bekommen u. dieser hat dann Auswirkungen auf das Zink! Und je höher der Muskelanteil im Körper ist, desto mehr B6 wird z. B. benötigt.

- Bei einer vermehrten Eiweißernährung wird ebenfalls mehr B6 benötigt.

- Diabetiker sollten Zink im Auge behalten, denn ein Zinkmangel beeinflusst weitere Enzyme und wichtige Hormone des Zuckerstoffwechsels, allen voran das Insulin und Glucagon.

Die Bildung praktisch aller Peptidhormone ist von Zink und B6 abhängig, daneben aber auch Aminosäurederivate wie Adrenalin und so weiter und so fort....

Man sollte wissen, daß Alkohol zu einer verminderten Zink-Resorption führt und zu erhöhten renalen Zink-Ausscheidungen.

Auch bei Diabetes mellitus hat man erhöhte Zinkverluste über den Harn.

Wer besonders gesund lebt, sollte bedenken, daß hoher Faserstoffanteil der Nahrung zur Komplexbildung führt, also Unwirksamkeit.

Kontrazeptiva, Kortikosteroide, Antianabolika, Tetrazykline beeinflussen die Zink-Homöostase durch Komplexbildung, die physiologischen Verteilungsprozesse werden verändert. Auch akute und chronische Infektionen verändern die Verteilungsprozesse.

Wenn man unsicher ist, ob man einen Zinkmangel hat, kann man einen sogen. Response-Test durchführen.

Dazu bestimmt man zunächst einmal die AP (alkalische Phosphatase) sozusagen basal und nimmt dann 5-7 Tagen lang täglich 2x25 mg Zink.

Dann bestimmt man AP noch einmal. Steigt sie dabei nicht deutlich an oder sinkt gar leicht, dann hat man eine ausreichende Zinkversorgung.

Lässt sie sich allerdings durch die hochdosierte Zinkgabe deutlich in ihrer Aktivität steigern (deutlich höhere gemessene Werte), dann liegt Zinkmangel vor.

Das bedeutet jedoch, daß man den Arzt bequatschen oder ggf. selbst zahlen muß. Man kann auch - mit ein wenig Glück - die AP bestimmen u. dann mit Hilfe des roten Blutbildes sehen, ob ein Mangel besteht. Dann weiß man allerdings nur, daß ein Mangel besteht, aber nicht in welcher Höhe.

Um noch mal drauf zurückzukommen: Ich tippe bei den Haarschaftanomalien auch auf einen Mangel, aber würde es nicht unbedingt Zink zuordnen.

LG strike

grandioser post

ich hatte dich bzw. schon verstanden, ich wollte nur anmerken, dass er sich nicht zu viel sorgen machen soll, da, wie du ja schon sagtest, eine kur-mässige anwendung von 15mg zink wohl nicht verantwortlich für sein Haarpoblem war

Subject: Re: Topisch und oral: Alles in einem! @ Glockenspiel

Posted by [strike](#) on Mon, 11 Sep 2006 13:22:09 GMT

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

Am Beispiel Folsäure kann man gut sehen, daß es manchmal sogar besser sein kann, auf ein Präparat zurückzugreifen.

Zitat:

Folsäure

Folat, [FOLS]

Referenzbereich

5,30 - 14,45 ng/ml

0,90 - 3,69 ng/ml Folsäuremangel

3,70 - 5,29 ng/ml Mangelsituation unklar,

Kontrollen erforderlich

> 14,45 ng/ml Erhöhter Folsäurespiegel

Material

1 ml Serum oder Heparin-Plasma, lichtgeschützt

Physiologie / klinische Bedeutung

Folsäure (Folat) ist das wichtigste Coenzym des Nukleinsäure- und Aminosäurestoffwechsels (u.a. Bildung von Methionin). Die empfohlene Zufuhr beträgt 0,3 - 1 mg/Tag, bei

Mangelzuständen 10 - 15 mg /Tag. Nur

Folsäuremonoglutamate können aktiv und passiv resorbiert werden. Die Resorption aus pharmazeutischen Präparaten ist besser als aus der Nahrung.

Zink hemmt die Bildung der resorptionsfähigen Folatmonoglutamate in der Nahrung.

LG strike
