
Subject: 15-30mg Zink erhöht Testosteronspiegel
Posted by [Foxi](#) on Sat, 23 Sep 2006 20:23:31 GMT

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

Was ist davon zu halten??

Auszug

Mit einer Zinkzufuhr von täglich 15-30mg lässt sich oft der Testosteronspiegel anheben
<http://www.body-life.ch/page.cfm?id=324>

das würde ja bedeuten das Zink eher kontraproduktiv ist!
mehr Testo mehr DHT!

Vor kurzem war hier ne Diskussion wo einige über elektrisierte
Dünne-strohige Haare berichteten seit Zink Einnahme!
glaub es war im Frauenboard!

Außerdem

Stress senkt den Testosteronspiegel, also vermeiden

würde ja bedeuten viel Stress weniger Testo weniger DHT

also fast alles das Gegenteil was hier im Board eher für
Gut befunden wird

Foxi

Subject: Re: 15-30mg Zink erhöht Testosteronspiegel
Posted by [Raiders-Fan](#) on Sun, 24 Sep 2006 12:06:21 GMT

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

das mit den dünne strohhaaren hatten auch männer hier. Ich auch..selbst bei nur 10 oder 15
mg

Subject: Re: 15-30mg Zink erhöht Testosteronspiegel
Posted by [chris437](#) on Sun, 24 Sep 2006 12:20:53 GMT

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

mein ziel ist momentan, die "geilheit" trotz fin, bzw jetzt avo zu halten. mehr testo wg zink? nehme
seit vielen monaten zink 15mg, keine auswirkung auf libido, kein auf ha

Subject: Re: 15-30mg Zink erhöht Testosteronspiegel
Posted by [strike](#) on Sun, 24 Sep 2006 12:36:10 GMT

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

Zitat:das würde ja bedeuten das Zink eher kontraproduktiv ist!
Aus diesem Grund heißt es ja auch immer, daß man solche Sachen bei Bedarf - also nachgewiesenem Mangel - nehmen sollte.
Wobei 15 mg wirklich nicht viel ist u. wenn man dann noch kurmäßig vorgeht, d. h. das Ganze nicht auf Dauer in den Speiseplan aufnimmt....

LG strike

Subject: Re: 15-30mg Zink erhöht Testosteronspiegel
Posted by [Padme](#) on Sun, 24 Sep 2006 13:03:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sobald ich auf Seiten, auf denen solche Thesen zu lesen sind, "Online-Shop" oder "Produkte" lese, bin ich ohnehin vorsichtig mit dem Glauben.

Subject: Re: 15-30mg Zink erhöht Testosteronspiegel
Posted by [backflash](#) on Sun, 24 Sep 2006 13:54:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Auf der anderen Seite werden die antioxidativen Eigenschaften (UV-Strahlung, Stress) oft hervorgehoben, welche ja nicht unwichtig sind.
Bin mir (wie Foxi) nicht sicher, was von einer vermehrten Substitution von Zink zu halten ist

Subject: Re: 15-30mg Zink erhöht Testosteronspiegel
Posted by [Unkreativer](#) on Sun, 24 Sep 2006 22:36:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

backflash schrieb am Son, 24 September 2006 15:54Auf der anderen Seite werden die antioxidativen Eigenschaften (UV-Strahlung, Stress) oft hervorgehoben, welche ja nicht unwichtig sind.
Bin mir (wie Foxi) nicht sicher, was von einer vermehrten Substitution von Zink zu halten ist
Ich nehme Zink z.B. nicht für die Haare, sondern es hilft gegen die NW von Fin. Für die Haare alleine würde ich Zink wohl auch nicht unbedingt nehmen.

Subject: Alkohol und Drogen senken das Testosteron
Posted by [Ralf3](#) on Mon, 25 Sep 2006 00:05:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zum Ausgleich billigen Sprit trinken. Sangria vom Aldi oder so..

Subject: Re: 15-30mg Zink erhöht Testosteronspiegel
Posted by [strike](#) on Mon, 25 Sep 2006 05:42:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

...daß Zink wichtig ist, darüber muß man sicher nicht streiten, allerdings sollte man es (bei Bedarf, versteht sich!) wirklich nur kurmäßig nehmen, d. h. 2 oder 3 Monate lang und dann eine Pause einlegen.

Bei Zink sieht es so aus, daß die Absorptionsrate vom Versorgungsstatus des Körpers beeinflusst wird. Ein erhöhter Zinkbedarf führt zu einer verstärkten Absorption aus der Nahrung. Bleibt nur zu hoffen, daß diese Nahrung dann auch zinkreich ist.

Bei einer guten Versorgungssituation des Körpers mit Zink ist die Resorptionsrate aus der Nahrung hingegen niedrig.

Gehemmt wird die Zinkresorption von:

- Calcium
- Kupfer
- Eisen
- Phosphat
- Cadmium
- Schwermetalle
- Weizenkleie
- Ballaststoffe, Glucosinolate und Phytate aus Getreide und Gemüse

LG strike

Subject: Re: 15-30mg Zink erhöht Testosteronspiegel @strike
Posted by [Ahoernchen](#) on Mon, 25 Sep 2006 13:18:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

was ist denn daran schlimm wenn man dauerhaft 15mg zink abends zu sich nimmt? Ich nehme es jetzt seit ca fünf Jahren abends. Ich dachte immer 15mg Zink können nicht wirklich schaden, gerade als Sportler hat man doch einen erhöhten Bedarf, oder?

Morgens nehme ich übrigens dauerhaft 2mg Kupfer ein, das ist doch auch nicht wirklich viel? Und es besteht genügend Abstand zwischen Zink- und Kupfer-Einnahme. Eisen nehme ich kurmäßig und Magnesium über den Tag verteilt dauerhaft.

Ig Ahörnchen

Subject: Re: 15-30mg Zink erhöht Testosteronspiegel @ Ahoernchen
Posted by [strike](#) on Mon, 25 Sep 2006 14:49:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

...aber Haarausfall hast Du noch, oder?

Magnesium dauerhaft (besser noch zusätzlich einen B-Komplex, denn B6 und B2 fördern die Zink-Resorption) finde ich gut, nehme ich selbst.
Aber Kupfer, Eisen und Zink würde ich stets nur bei festgestelltem Bedarf nehmen. Wobei ich das bei Zink nicht ganz so eng sehe, weil ich es kurmäßig einsetze.
Man kann da wirklich daneben greifen.

Zum *kurmäßigen* Zink hier noch mal der Response-Test:

Um eine zuverlässige und spezifische Respons der vorgeschlagenen Parameter für den Zn-Versorgungsstatus beim Menschen zu erhalten, wird eine Zn-Supplementierung von 2 x 20-25 mg Zn/Tag, jeweils 1-2 Stunden vor dem Essen über 4 Tage empfohlen.

Am 5. Tag, 24 Stunden nach der letzten Zn-Supplementierung, sollte dann die Bestimmung der einzelnen Diagnoseparameter erfolgen und mit den vor der Zn-Supplementierung erhaltenen Werten verglichen werden.

Sollte sich dabei herausstellen, dass eine marginale Zn-Versorgung vorlag, dann wird zur Therapie eine Zn-Supplementierung von 20-25 mg Zn/Tag über 3 Monate empfohlen, wobei zum Ende der Therapie die Normalisierung der einzelnen Parameter nochmals überprüft werden sollte.

LG strike

Subject: Re: 15-30mg Zink erhöht Testosteronspiegel @ Ahoernchen
Posted by [Unkreativer](#) on Mon, 25 Sep 2006 15:01:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

strike schrieb am Mon, 25 September 2006 16:49

...aber Haarausfall hast Du noch, oder?

Magnesium dauerhaft (besser noch zusätzlich einen B-Komplex, denn B6 und B2 fördern die Zink-Resorption) finde ich gut, nehme ich selbst.
Aber Kupfer, Eisen und Zink würde ich stets nur bei festgestelltem Bedarf nehmen. Wobei ich das bei Zink nicht ganz so eng sehe, weil ich es kurmäßig einsetze.
Man kann da wirklich daneben greifen.

Zum *kurmäßigen* Zink hier noch mal der Response-Test:

Um eine zuverlässige und spezifische Respons der vorgeschlagenen Parameter für den Zn-Versorgungsstatus beim Menschen zu erhalten, wird eine Zn-Supplementierung von 2 x 20-25 mg Zn/Tag, jeweils 1-2 Stunden vor dem Essen über 4 Tage empfohlen.

Am 5. Tag, 24 Stunden nach der letzten Zn-Supplementierung, sollte dann die Bestimmung der einzelnen Diagnoseparameter erfolgen und mit den vor der Zn-Supplementierung erhaltenen Werten verglichen werden.

Sollte sich dabei herausstellen, dass eine marginale Zn-Versorgung vorlag, dann wird zur Therapie eine Zn-Supplementierung von 20-25 mg Zn/Tag über 3 Monate empfohlen, wobei zum Ende der Therapie die Normalisierung der einzelnen Parameter nochmals überprüft werden sollte.

LG strike

Hi strike!

Ich war heute bei meinem Hautarzt (Biologe + Chemiker + Hautarzt/Venologe/Allergologe) und er hat mir auch von einer dauerhaften Einnahme von Zink abgeraten. Höchstens in Kuren anwenden, da es ansonsten Wirkungen auf den Kupferhaushalt haben kann. Er hatte etwas von 6-8 Wochen alle halbe Jahre erzählt.

Subject: Re: 15-30mg Zink erhöht Testosteronspiegel @ Ahoernchen

Posted by [Foxi](#) on Mon, 25 Sep 2006 15:10:11 GMT

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

Seit ich auf Zink verzichte sehen die Haare auch nicht mehr so elektrisch geladen auf!
Das Strohtrockene bessert sich zusehends!

Hab Kryptosan geschluckt da waren 40mg drin!
B6 usw. sind ja auch drin!

Inhaltstoffe Kryptosan

Cholinhydrogentartrat 25 mg,

Chrom-III-Chlorid 2 mg,
D-Biotin 25 µg,
Folsäure 100 µg,
Myo-Inositol 25 mg,
Magnesiumcitrat 100 mg, Calcium-D-panthotenat 15mg
Mangan 1 mg,
P-Aminobenzosäure 12,5 mg,
Vit. B1 Thiamin 25 mg,
Vit. B12 Cyanocobalamin 5 µg,
Vit. B2 Riboflavin 25 mg,
Vit. B3 Niacinamid 50 mg,
Vit. B6 Pyridoxin 50 mg,
Vit. C-Ascorbinsäure 100 mg,
Vit. E d-Alpha Tocopherol 172 mg,
Zink-D-Gluconat 40 mg,

Foxi

Subject: Re: 15-30mg Zink erhöht Testosteronspiegel @ Ahoernchen
Posted by [hairfighter](#) on Mon, 25 Sep 2006 15:36:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sollte man jetzt Zink bei mir 25mg nicht dauerhaft einnehmen??? Ich habe immer gelesen, stärkt das Immunsystem, Haare etc.

Kenne aber viele, die Zink dauerhaft nehmen, Fitnesstrainer etc.

Subject: Re: 15-30mg Zink erhöht Testosteronspiegel @ Ahoernchen
Posted by [reinforcement](#) on Mon, 25 Sep 2006 15:43:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

25 mg auf dauer
halt ich persönlich zu viel und würde es in der Dosis auf keinen Fall regelmäßig nehmen!
Zink ist halt dummerweise son Zeug, mit dem man vorsichtig umgehen sollte!

Subject: Re: 15-30mg Zink erhöht Testosteronspiegel @ Foxi
Posted by [strike](#) on Mon, 25 Sep 2006 19:49:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Foxi,

was Dein Zink in Kryptosan angeht:
Zink-D-Gluconat 40 mg

so solltest Du wissen, wieviel Zink in den einzelnen Zinkverbindungen tatsächlich enthalten ist.

Zitat:Zinkgehalte verschiedener Zinkverbindungen:
Verbindung Zinkgehalt in %

Zink DL-aspartat, wasserfrei 19,8
Zink-D-gluconat, wasserfrei 14,3
Zink-D-gluconat 3H₂O 12,8
Zinkorotat, wasserfrei 18,6
Zinkorotat 2H₂O 16,9
Zinkhistidinat, wasserfrei 17,5
Zinkhistidinat 2H₂O 16,0
Zinksulfat 1H₂O 36,4
Zinksulfat 7H₂O 22,7
Zinkpicolinat, wasserfrei 21,1

Und nun rechne mal schön, wieviel Zink tatsächlich in Kryptosan enthalten ist.

Ich verstehe nicht, wieso Ihr Euch so auf Zink *einschießt*.
Mir fallen spontan so viele Sachen ein, wo es dran liegen könnte, wenn die Haare abbrechen o.
ä. auffällig sind.

LG strike

Subject: Re: 15-30mg Zink erhöht Testosteronspiegel @ Unkreativer
Posted by [strike](#) on Mon, 25 Sep 2006 20:05:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Subject: Warum nimmst du alles kurmäßig ein? Teuer und unnötig!!
Posted by [Ralf3](#) on Tue, 26 Sep 2006 17:15:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich hab mit der Zinksupplementierung auch aufgehört. Morgens eine Schüssel Haferflocken,
da müsste schon der halbe Tagesbedarf an Zink gedeckt sein.

Kupfermangel kommt so gut wie nie vor!!! Ist in vielen Lebensmitteln vorhanden. Eine Tafel Schokolade(8-10mg Kupfer), hat schon den 8fachen Tagesbedarf!

Subject: Re: 15-30mg Zink erhöht Testosteronspiegel

Posted by [mare](#) on Thu, 28 Sep 2006 19:38:17 GMT

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

aber mir hilft zink so gut gegen unreine haut!
außerdem treibe ich sehr viel sport, oft 5 mal die woche.
nehem zur zeit zinkchelat 30mg kapseln jeden 2. tag.
ist das so ok???
