
Subject: Ineressanter Artikel über Zink
Posted by [Nero81](#) on Tue, 23 Jan 2007 15:45:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Leute hab da mal was gefunden! Da ich auch Zink Preperate schlucke bin ich nach diesem Artikel etwas skeptisch geworden. Viele andere hier im Forum nutzen Zink auch vllt. sollte man es überdenken.

<http://onleben.t-online.de/c/10/18/25/36/10182536.html>

Gruß Nero

Subject: Re: Ineressanter Artikel über Zink
Posted by [loydd](#) on Tue, 23 Jan 2007 15:53:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich nicht! Zink hat bei mir EINDEUTIG schlechte Wirkung auf die Haarstruktur gehabt und deswegen schnellstens wieder absetzt!

Subject: Re: Ineressanter Artikel über Zink
Posted by [strike](#) on Tue, 23 Jan 2007 16:22:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:ich nicht! Zink hat bei mir EINDEUTIG schlechte Wirkung auf die Haarstruktur gehabt und deswegen schnellstens wieder absetzt!

Solche *Erkenntnisse* liebe ich geradezu!

Da man ja aus vielen Beiträgen weiß, wie unbekümmert hier mit viel zu hohen Dosierungen umgegangen wird - noch dazu ohne vorher abgeklärt zu haben, ob überhaupt ein Mangel besteht, möchte ich nur mal zu bedenken geben, daß hier nicht das Zink der Übeltäter gewesen sein muß, sondern genau so gut das durch das Zink beeinträchtigte Eisen und/oder Kupfer!

Zitat:Zitat aus o. a. Link:

Denn wer über lange Zeit zu viel Zink aufnimmt, behindert die Aufnahme von Kupfer und Eisen, was die Bildung der Blutzellen stören kann.

Genau das habe ich hier schon sooooo oft geschrieben.

So sollte man nicht die Zinkhomöostase vergessen.

Die Absorptionsrate beim Zink wird zum einen vom Versorgungsstatus des Körpers beeinflusst. Ein erhöhter Zinkbedarf führt zu einer verstärkten Absorption aus der Nahrung. Bei einer guten Versorgungssituation des Körpers mit Zink ist die Resorptionsrate aus der Nahrung hingegen niedrig.

Richtig gelesen?

Erhöhter Bedarf = verstärkte Absorption

Ausreichende Versorgung vorhanden = niedrige Resorption

Subject: Re: Ineressanter Artikel über Zink

Posted by [Amarok](#) on Tue, 23 Jan 2007 17:08:22 GMT

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

strike schrieb am Die, 23 Januar 2007 17:22

Erhöhter Bedarf = verstärkte Absorption

Ausreichende Versorgung vorhanden = niedrige Resorption

Gilt das dann aber nicht auch für Zinkpräparate?

Dann müsste das überflüssige doch grad wieder ausgeschieden werden.

Subject: Re: Ineressanter Artikel über Zink

Posted by [Foxi](#) on Tue, 23 Jan 2007 18:16:48 GMT

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

loydd schrieb am Die, 23 Januar 2007 16:53ich nicht! Zink hat bei mir EINDEUTIG schlechte Wirkung auf die Haarstruktur gehabt und deswegen schnellstens wieder absetzt!

Das haben schon mehr beobachtet und ich halte die ganze NEM fresserei eh für totalen Quatsch hilft nur den Pharmafirmen und den Apotheker

für das Gute Geld bekommt Äpfel-Birnen-Kiwis-Gemüse usw..

wie es jetzt mit MSM und L-Arinin ausschaut??? keine Ahnung merk jedenfalls gar nix Positives

Foxi

Subject: Re: Ineressanter Artikel über Zink
Posted by [fuselkopf](#) on Tue, 23 Jan 2007 19:36:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

So eine sau blöde Seite habe ich schon lange nicht mehr gesehen - mach mal diesen Wissenstest über gute Ernährung, dann stellste schnell fest dass auf dieser Seite nur Müll steht.... wie immer halt. Oder zumindest meistens...

<http://quiztool.fsnphp.t-online.de/321/quiz.php>

Subject: Re: Ineressanter Artikel über Zink
Posted by [pilos](#) on Tue, 23 Jan 2007 19:41:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Amarok schrieb am Die, 23 Januar 2007 18:08strike schrieb am Die, 23 Januar 2007 17:22

Erhöhter Bedarf = verstärkte Absorption
Ausreichende Versorgung vorhanden = niedrige Resorption

Gilt das dann aber nicht auch für Zinkpräparate?
Dann müsste das überflüssige doch grad wieder ausgeschieden werden.

das überflüssige wird erst gar nicht aufgenommen....

Subject: Re: Ineressanter Artikel über Zink
Posted by [strike](#) on Tue, 23 Jan 2007 21:22:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Huch!
Da fehlen ja 2 Absätze und das LG strike.....

Subject: Re: Ineressanter Artikel über Zink
Posted by [tristan](#) on Tue, 23 Jan 2007 22:57:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Foxi schrieb am Die, 23 Januar 2007 19:16

Das haben schon mehr beobachtet und ich halte die ganze NEM
fresserei eh für totalen Quatsch hilft nur den Pharmafirmen
und den Apotheker

wenn du nur an die haare denkst, ja vielleicht.

Subject: Re: Ineressanter Artikel über Zink
Posted by [Nero81](#) on Tue, 23 Jan 2007 23:45:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bin für den redaktionellen Teil nicht verantwortlich, wobei man sagen muss das die Seite sich
auch nur auf die Aussagen von Stiftung Warentest bezieht.

Gruß

Subject: Re: Ineressanter Artikel über Zink
Posted by [Unkreativer](#) on Wed, 24 Jan 2007 12:30:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nero81 schrieb am Die, 23 Januar 2007 16:45Hallo Leute hab da mal was gefunden! Da ich auch
Zink Preperate schlucke bin ich nach diesem Artikel etwas skeptisch geworden. Viele andere hier
im Forum nutzen Zink auch vllt. sollte man es überdenken.

<http://onleben.t-online.de/c/10/18/25/36/10182536.html>

Gruß Nero

Wenn ich sowas wieder lese!

Dass Zink nur kurweise eingesetzt werden soll und Auswirkungen auf den Kupferhaushalt haben
kann, wurde hier doch schon hundert mal geschrieben!

Und dass es in Kombi mit VitC die Erkältungen/grippale Infekte signifikant verkürzen kann
wurde auch in zahlreichen Studien bewiesen. Aber Stiftung Warentest weiss es mal wieder
besser.

Subject: Re: Ineressanter Artikel über Zink
Posted by [Unkreativer](#) on Wed, 24 Jan 2007 12:32:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Foxi schrieb am Die, 23 Januar 2007 19:16loydd schrieb am Die, 23 Januar 2007 16:53ich nicht!
Zink hat bei mir EINDEUTIG schlechte Wirkung auf die Haarstruktur gehabt und deswegen
schnellstens wieder absetzt!

Das haben schon mehr beobachtet und ich halte die ganze NEM
fresserei eh für totalen Quatsch hilft nur den Pharmafirmen
und den Apotheker

für das Gute Geld bekommt Äpfel-Birnen-Kiwis-Gemüse usw..

wie es jetzt mit MSM und L-Arinin ausschaut??? keine Ahnung
merk jedenfalls gar nix Positives

Foxi

Ihr habt aber auch nur die Haare im Kopf, oder?

Subject: Re: Ineressanter Artikel über Zink
Posted by [benutzer81](#) on Thu, 25 Jan 2007 20:34:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hmm, morgen hab ich blutentnahme beim hausarzt und dann wird mal gecheckt ob ich
irgendwelche mängel habe. Bei meiner ernährungen in den letzten 15 jahren (die unter aller
sau war) würde es mich nicht wundern. Da reissens die letzten zwei wochen (in der ich alles
umgestellt habe) wahrscheinlich auch nicht raus..
Da ich gleich von zink anfang zu reden meinte er jedenfalls auch, dass man mit der ganzen
zinkgeschichte und nem`s vorsichtig sein sollte wenn man nachweislich keinen mangel darin hat..
