
Subject: fragen zur einnahme von zink
Posted by [benutzer81](#) on Tue, 27 Feb 2007 16:52:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hab beim doc jetzt alles checken lassen und eigentlich ist alles ok. Nur bis auf zink eben.. Hab noch ne dose mit zinkkapseln 15mg (vor paar wochen voreilig gekauft) Davon soll ich erstmal zwei wochen lang täglich 2 kapseln nehmen und danach nur noch einmal täglich. Jetzt meine frage, wie nehm ich das am besten ein? Auf nüchternen magen? Und ist zink histidin wirklich so viel besser? Hab ja jetzt normale zinkkapseln..

Subject: Re: fragen zur einnahme von zink
Posted by [glockenspiel](#) on Tue, 27 Feb 2007 17:29:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

benutzer81 schrieb am Die, 27 Februar 2007 17:52Hab beim doc jetzt alles checken lassen und eigentlich ist alles ok. Nur bis auf zink eben.. Hab noch ne dose mit zinkkapseln 15mg (vor paar wochen voreilig gekauft) Davon soll ich erstmal zwei wochen lang täglich 2 kapseln nehmen und danach nur noch einmal täglich. Jetzt meine frage, wie nehm ich das am besten ein? Auf nüchternen magen? Und ist zink histidin wirklich so viel besser? Hab ja jetzt normale zinkkapseln..

welche verbindung ist das zink? das müsste oben stehen...

ich würde zink vor dem schlafengehen nehmen.

Subject: Re: fragen zur einnahme von zink
Posted by [chrisan](#) on Tue, 27 Feb 2007 19:02:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Die Kombi Zink/Histidin soll über eine gute Bioverfügbarkeit verfügen. Ich nehme Zinkchelate - soll genauso gut, wenn nicht noch besser sein ... Wie hat dein Doc die Unterversorgung festgestellt - doch nicht über's Blut oder?

"Die Einnahme der Zinkpräparate sollte nicht zu den Mahlzeiten erfolgen, weil es ansonsten zu einer beeinflussten Aufnahme anderer Spurenelemente aus der Nahrung kommen kann. Zinkhaltige Arzneimittel sollten mindestens zwei Stunden vor oder nach den Mahlzeiten, oder abends vor dem Schlafengehen eingenommen werden"

<http://www.onmeda.de/ernaehrung/naehrstofflexikon/spurenelemente/zink.html?p=7>

Subject: Re: fragen zur einnahme von zink
Posted by [benutzer81](#) on Tue, 27 Feb 2007 21:23:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

doch,übers blut.. wurde an ein labor geschickt. Wie misst man die werte sonst?

welches zink, das kann ich nicht sagen, muss morgen in der arbeit schauen (hab sie da liegen lassen..)

Subject: Re: fragen zur einnahme von zink
Posted by [chrisan](#) on Tue, 27 Feb 2007 21:34:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

benutzer81 schrieb am Die, 27 Februar 2007 22:23doch,übers blut.. wurde an ein labor geschickt. Wie misst man die werte sonst?

welches zink, das kann ich nicht sagen, muss morgen in der arbeit schauen (hab sie da liegen lassen..)

"Gegenwärtig gibt es keine zuverlässige Methode, den Zinkstatus des Menschen zu bestimmen. Weder die Zinkkonzentrationen im Blut oder in bestimmten Blutzellen noch die in Haaren oder Urin sind geeignet, eine latente Unterversorgung anzuzeigen. Sie werden nicht nur durch die Nahrung beeinflusst, sondern auch durch andere Faktoren wie Infektionen. Der Serumspiegel schwankt zudem im Tagesverlauf und in Abhängigkeit vom Lebensalter. In Zukunft gibt möglicherweise die Bestimmung von Metallothioninen genauer darüber Auskunft, wie gut es um die Zinkversorgung steht. Diese Proteine benötigen Mineralien wie Zink, um freie Radikale abfangen zu können. Ihre Konzentration scheint im Gegensatz zu den Zinkwerten im Blut weniger von äußeren Einflüssen abhängig zu sein."
http://www.ugb.de/e_n_1_140207_n_n_n_n_n_n.html

Subject: Re: fragen zur einnahme von zink
Posted by [benutzer81](#) on Wed, 28 Feb 2007 07:59:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich habe folgendes zinkprodukt:

http://shop-denp2lw.bodymed.com/catalog/product_info.php/products_id/35

ist das ok?

Subject: Re: fragen zur einnahme von zink
Posted by [glockenspiel](#) on Wed, 28 Feb 2007 08:14:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

benutzer81 schrieb am Mit, 28 Februar 2007 08:59ich habe folgendes zinkprodukt:

http://shop-denp2lw.bodymed.com/catalog/product_info.php/products_id/35

ist das ok?

Ja.

Subject: Re: fragen zur einnahme von zink
Posted by [benutzer81](#) on Wed, 28 Feb 2007 08:34:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@chrisan

ist interessant, hab ich auch nicht gewusst.

Allerdings treffen so gut wie alle symptome auf mich zu (und das nicht mal leicht) die bei einer unterversorgung entstehen. Und wenn ich meine ernahrung in den monaten/jahren vor dem test betrachte, so wird da auch einiges klar. Habe wegen privaten problemen ueber 1 jahr lang fast garnichts gegessen und wenn, dann nur dinge die so gut wie keine vitamine und mineralstoffe haben. Dazu noch alkohol, nikotin... Hab zwar aga aber in dieser zeit ging das mit den haarproblemen auch erst richtig los.. War davor sehr schleichend und kaum zu bemerken .

Naja, werds jetzt mal ne zeit lang nehmen und wenn sich dann meine körperlichen beschwerden gebessert haben, dann weiss ich ja das ne unterversorgung vorlag. Und vielleicht brings ja sogar den haaren was

Subject: Re: fragen zur einnahme von zink
Posted by [chrisan](#) on Wed, 28 Feb 2007 10:09:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@benutzer81

Ein Zink-Mangel kann auf eine sichere und billige Art mit folgendem "Zinkgeschmackstest" erkannt werden: Nehmen Sie 1 Teelöffel (10 ml) einer Zinksulfatlösung. (1 g Zinksulfatheptalydrat in 1 l destilliertem Wasser = 0,1% Lösung oder beispielsweise Zink Tally Zinktest). Verteilen Sie sie über die ganze Zunge und lassen Sie sie 10 Sek. lang im Mund. Spucken Sie sie danach aus oder schlucken Sie sie runter. Beschreiben Sie danach was Sie scmecken:

Schmeckt wie "Wasser": erheblicher Mangel an Zink.

Trockener Metallgeschmack nach 10-15 Sekunden: Moderater Mangel.

Sofort ein unbehaglicher Geschmack: Leichter Zinkmangel.

Ein sofortiger unbehaglicher Geschmack, der fast eine halbe Stunde andauert: Evt. ein Mangel an Zink, der nicht sonderlich ausgeprägt ist.

Vermeiden Sie Tabak, Nahrung und Getränke 30 Min. vor dem Zinkgeschmackstest. Eine Zinksulfatlösung wird relativ leicht in Dosierungen von 40 - 80 ml (9,1 - 18,2 mg Zink) per Tag, evt. kombiniert mit 25 mg B6 in 1 - 2 Wochen, aufgenommen. Wenn der Geschmack zurückkommt, kann man zu Zinktabletten übergehen (30 - 60 mg tgl.), wenn weitere Zuschüsse erforderlich sind.

http://www.vitaviva.com/de/health/Health_Products_Details.42_8.aspx

Gruß

Subject: Re: fragen zur einnahme von zink
Posted by [benutzer81](#) on Wed, 28 Feb 2007 12:59:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

aber biotin und eisenwerte lassen sich schon zuverlaessig im blut feststellen?

Subject: Re: fragen zur einnahme von zink
Posted by [chrisan](#) on Wed, 28 Feb 2007 13:14:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

___aber biotin und eisenwerte lassen sich schon zuverlaessig im blut feststellen?___

Biotin ja - Die meisten Ärzte messen aber nur Eisen im Serum. Das ist NICHT AUSREICHEND. Eisen unterliegt Schwankungen bis zu 200 %. Verlässlicher ist da die Messung des Ferritins ...

Subject: Re: fragen zur einnahme von zink
Posted by [benutzer81](#) on Wed, 28 Feb 2007 15:31:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zu meinem eisenwert meinte er, das er ziemlich hoch sei aber kein grund zur besorgnis. Eisenwert war irgendwas mit "350" und bis zu 250 oder so sei normal.. Muss naechste woche mal einen ausdruck dieses tests beim doc holen.
