
Subject: Einnahme von Kupfer in Verbindung mit Zink und Selen - Frage

Posted by [e-Man](#) on Wed, 21 Mar 2007 19:22:58 GMT

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

Hey zusammen,

wer von euch nimmt u.a. Kupfer + Zink + Selen? In der Packungsbeilage zu Kupfer steht, daß es nicht mit Zink oder Selen eingenommen werden sollte, da sie sich "gegenseitig in Ihrer Verwertbarkeit beeinflussen".

Hat jemand damit Erfahrungen?

Gruß,
e-Man

Subject: Re: Einnahme von Kupfer in Verbindung mit Zink und Selen - Frage

Posted by [Figaro03](#) on Wed, 21 Mar 2007 19:41:38 GMT

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

na dann halte dich an die Anleitung

Subject: Re: Einnahme von Kupfer in Verbindung mit Zink und Selen - Frage

Posted by [e-Man](#) on Wed, 21 Mar 2007 19:44:55 GMT

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

Wäre natürlich eine Möglichkeit

Glaube, das "Studium" der Tino-Liste hat mich ganz durcheinander gebracht ...

Subject: Re: Einnahme von Kupfer in Verbindung mit Zink und Selen - Frage

Posted by [glockenspiel](#) on Wed, 21 Mar 2007 19:49:00 GMT

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

e-Man schrieb am Mit, 21 März 2007 20:22Hey zusammen,

wer von euch nimmt u.a. Kupfer + Zink + Selen? In der Packungsbeilage zu Kupfer steht, daß es nicht mit Zink oder Selen eingenommen werden sollte, da sie sich "gegenseitig in Ihrer Verwertbarkeit beeinflussen".

Hat jemand damit Erfahrungen?

Gruß,
e-Man

Kupfer und Zink stimmt. Selen kA.

Subject: Re: Einnahme von Kupfer in Verbindung mit Zink und Selen - Frage

Posted by [glockenspiel](#) on Wed, 21 Mar 2007 19:49:35 GMT

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

glockenspiel schrieb am Mit, 21 März 2007 20:49e-Man schrieb am Mit, 21 März 2007 20:22Hey zusammen,

wer von euch nimmt u.a. Kupfer + Zink + Selen? In der Packungsbeilage zu Kupfer steht, daß es nicht mit Zink oder Selen eingenommen werden sollte, da sie sich "gegenseitig in Ihrer Verwertbarkeit beeinflussen".

Hat jemand damit Erfahrungen?

Gruß,
e-Man

Kupfer und Zink stimmt. Selen kA.

Natriumselenit und Vitamin C aber beachten!

Subject: Re: Einnahme von Kupfer in Verbindung mit Zink und Selen - Frage

Posted by [Figaro03](#) on Wed, 21 Mar 2007 19:50:03 GMT

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

verstehe nicht so ganz. aber du kannst ja weiterhin Zink und Selen nehmen. Du sollst sie nach der Anleitung ja nur nicht zusammen einnehmen. (wobei ich dir sagen muss, dass ich von Kuper und selen, dass sie sich behindern bisher noch nichts gelesen habe; aber das muss nichts heißen)

Subject: Re: Einnahme von Kupfer in Verbindung mit Zink und Selen - Frage

Posted by [e-Man](#) on Thu, 22 Mar 2007 18:50:43 GMT

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

@ Glocke

Selen kommt auf nüchternen Magen nach dem Aufstehen, Vitamin-C-haltiges Essen erst eine halbe Stunde später. Richtig so?

@ Figaro

Auszug aus dem Beipackzettel zu den Kupfer-Tabletten:

"... bitte nicht gleichzeitig mit anderen Präparaten einnehmen, die Zink und/oder Selen enthalten, da in diesen Fällen die Nährstoffe sich gegenseitig in Ihrer Verwertbarkeit beeinflussen."

Subject: Re: Einnahme von Kupfer in Verbindung mit Zink und Selen - Frage
Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 22 Mar 2007 20:25:27 GMT

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

e-Man schrieb am Don, 22 März 2007 19:50@ Glocke

Selen kommt auf nüchternen Magen nach dem Aufstehen, Vitamin-C-haltiges Essen erst eine halbe Stunde später. Richtig so?

@ Figaro

Auszug aus dem Beipackzettel zu den Kupfer-Tabletten:

"... bitte nicht gleichzeitig mit anderen Präparaten einnehmen, die Zink und/oder Selen enthalten, da in diesen Fällen die Nährstoffe sich gegenseitig in Ihrer Verwertbarkeit beeinflussen."

Subject: Re: Einnahme von Kupfer in Verbindung mit Zink und Selen - Frage
Posted by [fuselkopf](#) on Fri, 23 Mar 2007 02:46:50 GMT

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

Kommt doch auch drauf an welche Selenverbindung, oder? Zumindest was die erwertung von Selen und Kupfer angeht. Wenn beide an einem Chelat gebunden sind sollte es sich nicht beeinflussen...

Subject: Re: Einnahme von Kupfer in Verbindung mit Zink und Selen - Frage
Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 23 Mar 2007 06:12:47 GMT

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

fuselkopf schrieb am Fre, 23 März 2007 03:46Kommt doch auch drauf an welche Selenverbindung, oder? Zumindest was die erwertung von Selen und Kupfer angeht. Wenn beide an einem Chelat gebunden sind sollte es sich nicht beeinflussen...

das kann sein, ja.

ich gehe da immer auf nummer sicher. auf jedenfalls bei nase und vitamin c...

Subject: Re: Einnahme von Kupfer in Verbindung mit Zink und Selen - Frage

Posted by [e-Man](#) on Fri, 23 Mar 2007 16:19:41 GMT

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

@ Fusel

Sorry, ich bin kein Chemiker oder Molekularbiologe, ... da kann ich nicht mehr mitreden

Subject: Re: Einnahme von Kupfer in Verbindung mit Zink und Selen - Frage

Posted by [B.ack](#) on Tue, 03 Apr 2007 20:41:05 GMT

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

Das Problem ist nicht unbedingt Zink und Selen oder Kupfer und Selen, sondern Kupfer und Zink.

Wahrscheinlich stehen die chemischen Verbindungen mal wieder nicht dauf - und da sichern sich die Hersteller ab, indem sie von vornherein sagen ,dass man da nicht kombinieren soll.

Zinkorotat/- Aspartat/-Chelat und Kupfer-Irgendwas geht z.B.

Zinkoxid/-Sulfat + Natriumselenit geht allerdings auch nicht.

Zinkhefe/-Citrat/-Gluconat/-Orotat/-Aspartat/-Chelat/-Piccolinat + Natriumselenit geht.

Aber es macht sowieso mehr Sinn ein Zinkpräparat Abend einzunehmen, weil es dann besser zu den zu der Zeit ablaufenden Stoffwechselprozessen passt.

Und nun reicht es für heute.

Subject: Re: Einnahme von Kupfer in Verbindung mit Zink und Selen - Frage

Posted by [Phil007](#) on Sun, 03 Jun 2007 12:43:27 GMT

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

Ist eine Kombination von Zink-Histidin und Natriumselenit möglich?
