
Subject: Alkohol und meine Mittelchen... ?

Posted by [benutzer81](#) on Mon, 26 Mar 2007 18:11:40 GMT

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

Wie sehr beeinflusst eigentlich der alkoholkonsum die wirkungsweise von fin oder zb. zink? Trinke abends mal ganz gern meine 3 oder 4 bierchen (bin halt ein bayer) und es überschneidet sich halt öfter mit der einnahme von zink oder fin (wenn ich zuvor am tag noch nicht dazugekommen bin es zu nehmen)

Subject: Re: Alkohol und meine Mittelchen... ?

Posted by [Brainiac](#) on Tue, 27 Mar 2007 10:07:51 GMT

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

Alkohol wirkt sehr dehydrierend. Kann sein, dass dein Fin bei zeitgleichem Konsum einfach "ausgespült" wird.

Wechselwirkungen dürfte es aber Keine geben.

Gruß,
Brainiac

Subject: Re: Alkohol und meine Mittelchen... ?

Posted by [chrisan](#) on Tue, 27 Mar 2007 12:11:05 GMT

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

sagen wir mal so: Zink hilft dir den Alkohol zu entgiften ... wenn du mal drei Bier bechern solltest, dann kannst du ruhig Zink in höherer Dosis einnehmen ... das es bei Fin zu einer Wechselwirkung dadurch kommt, kann ich mir auch nicht vorstellen - würde aber trotzdem i.Z. sicherhaltshalber Fin morgens einnehmen. Zinkeinnahme ist abends besser, vor dem schlafengehen

Subject: Re: Alkohol und meine Mittelchen... ?

Posted by [benutzer81](#) on Tue, 27 Mar 2007 17:46:07 GMT

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

klingt logisch, danke für die eure antworten!

Subject: Re: Alkohol und meine Mittelchen... ?

Posted by [otto_m](#) on Tue, 27 Mar 2007 18:25:54 GMT

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

was für Zink würdest du gegen einen Kater bzw. katervorbeugend empfehlen? Wenn ich 4

Bier trink, hab ich schon einen ziemlichen Kater am nächsten Morgen...

Subject: Re: Alkohol und meine Mittelchen... ?
Posted by [chrisan](#) on Tue, 27 Mar 2007 20:13:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

...]was für Zink würdest du gegen einen Kater bzw. katervorbeugend empfehlen? Wenn ich 4 Bier trink, hab ich schon einen ziemlichen Kater am nächsten Morgen...[...

die Kombination Zink/Histidin/Vitamin C ist da empfehlenswert - dieses sollte gute Dienste leisten:
http://www.riedborn-apotheke.de/catalog/product_info.php?ref=131&products_id=84631
zur Vorbeugung würde ich dann aber 3 bis 6 Tabs nehmen ...
Zinkchelat wird auch sehr gut aufgenommen z.B.
<http://shop.supplementa.com/425312/sRrskhIBkNCJbGlcrIbwH6e74Bzvt/4DCGI/ezshop?sTICKCOUNT=70049900&action=direktanzeige&artikelnummer=94928&WorldNr=01>
diese Tabs muss du dann aber dritteln weil sie hochdosiert sind ...

Subject: Re: Alkohol und meine Mittelchen... ?
Posted by [otto_m](#) on Wed, 28 Mar 2007 00:26:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

cool, danke
werde ich am Wochenende gleich mal ausprobieren!

Subject: Re: Alkohol und meine Mittelchen... ?
Posted by [Unkreativer](#) on Wed, 28 Mar 2007 08:05:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

otto_m schrieb am Mit, 28 März 2007 02:26cool, danke
werde ich am Wochenende gleich mal ausprobieren!
Und nimm dazu auch gleich Magnesium oder am besten einen Mineralienkomplex!

Subject: Re: Alkohol und meine Mittelchen... ?
Posted by [otto_m](#) on Wed, 28 Mar 2007 10:22:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

davor oder danach?

Subject: Re: Alkohol und meine Mittelchen... ?

Posted by [Unkreativer](#) on Thu, 29 Mar 2007 08:12:28 GMT

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

otto_m schrieb am Mit, 28 März 2007 12:22davor oder danach?

Gute Frage! Hmmm, also vor dem Schlafengehen 1 Liter Wasser + Zink + Magnesium und andere Mineralien und dann wird es zumindestens über den Tag später sehr schnell besser gehen als sonst.

Davor etwas konsumieren wäre natürlich auch schonmal eine Idee... Vielleicht einfach beides, immer rein damit .
