Subject: Zink, DHT und NW

Posted by [stef84](#) on Wed, 16 May 2007 13:12:08 GMT

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

Zink wird ja nachgesagt, dass es die 5 Alpha Reduktase Aktivität hemmen und damit den DHT-Spiegel senken kann.

Wie ich schon mal erwähnt habe, schlage ich mit Erektionsproblemen von Fin herum und daher bin ich etwas verwundert:

Aber Zink wird auch nachgesagt, dass es die Potenz verbessert und die Spermaproduktion erhöht.

Das Gegenteil von Fin. Aber beide senken DHT. Wie kann das sein? Sind die Erektions- und Libidoprobleme bei Fin doch auf anderes zurückzuführen?

Subject: Re: Zink, DHT und NW

Posted by [NW5a](#) on Fri, 18 May 2007 19:15:14 GMT

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

Wie machen sich die Symptome denn bemerkbar ? Ich glaube eher, dass dir die Psyche eine Strich durch die Rechnung macht. Wenn du die NW nicht kennen würdest, hättest du die Symptome bestimmt nicht.

Ist nur meine Meinung

Subject: Re: Zink, DHT und NW

Posted by [pilos](#) on Fri, 18 May 2007 19:53:07 GMT

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

stef84 schrieb am Mit, 16 Mai 2007 15:12Zink wird ja nachgesagt, dass es die 5 Alpha Reduktase Aktivität hemmen und damit den DHT-Spiegel senken kann.

Wie ich schon mal erwähnt habe, schlage ich mit Erektionsproblemen von Fin herum und daher bin ich etwas verwundert:

Aber Zink wird auch nachgesagt, dass es die Potenz verbessert und die Spermaproduktion erhöht.

Das Gegenteil von Fin. Aber beide senken DHT. Wie kann das sein? Sind die Erektions- und Libidoprobleme bei Fin doch auf anderes zurückzuführen?

wird ja nur gesagt...senkt aber nicht nur in mengen jenseits von gut und böse...

Subject: Re: Zink, DHT und NW

Posted by [stef84](#) on Fri, 18 May 2007 22:05:51 GMT

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

pilos schrieb am Fre, 18 Mai 2007 21:53 stef84 schrieb am Mit, 16 Mai 2007 15:12 Zink wird ja nachgesagt, dass es die 5 Alpha Reduktase Aktivität hemmen und damit den DHT-Spiegel senken kann.

Wie ich schon mal erwähnt habe, schlage ich mit Erektionsproblemen von Fin herum und daher bin ich etwas verwundert:

Aber Zink wird auch nachgesagt, dass es die Potenz verbessert und die Spermaproduktion erhöht.

Das Gegenteil von Fin. Aber beide senken DHT. Wie kann das sein? Sind die Erektions- und Libidoprobleme bei Fin doch auf anderes zurückzuführen?

wird ja nur gesagt...senkt aber nicht nur in mengen jenseits von gut und böse...

Also ich weiß nicht ob ich das richtig verstanden habe! Du meinst also eine geringe DHT-Senkung ist gut für die Potenz/Spermaproduktion (was ja Zink sein soll) und zuviel bewirkt gerade das Gegenteil (was ja die NW von Fin sind)?
Das verstehe ich leider noch weniger!

Subject: Re: Zink, DHT und NW
Posted by [stef84](#) on Fri, 18 May 2007 22:10:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

NW5a schrieb am Fre, 18 Mai 2007 21:15 Wie machen sich die Symptome denn bemerkbar ? Ich glaube eher, dass dir die Psyche eine Strich durch die Rechnung macht. Wenn du die NW nicht kennen würdest, hättest du die Symptome bestimmt nicht.

Ist nur meine Meinung

Wie sich die Symtome bemerkbar machen - na mein kleiner Freund salutiert halt nicht mehr vor ner nackten Frau. Befehlsverweigerung!

Ich möchte nicht ausschließen, dass es psychisch bedingt ist! Aber glaube eher nicht. Ich weiß wie Sex und Kopf zusammenspielen können.

Der Urologe hat keine organischen/körperlichen Schäden ausgemacht!

Was anderes. Ich bin 4 Jahre professionell Fahrrad gefahren (bis vor 2 Jahren). Denkt ihr die ED können auch davon kommen? Darüber hab ich bis jetzt gar nicht nachgedacht.

Subject: Re: Zink, DHT und NW
Posted by [e-Man](#) on Sat, 19 May 2007 09:09:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zink kann die Potenz verbessern, weil es

- a) die Aromatase (ein Enzym) hemmt, dadurch wird weniger Testosteron in Östrogen umgewandelt und
b) mit einem verringerten Östrogenspiegel auch die Menge des SHBG (Sex Hormone Binding Globuline) reduziert wird (welches das freie Testosteron wiederum bindet).

Zusätzliche Möglichkeiten:

- 1) Sport: hebt den Testosteronspiegel
- 2) Sex: auch das hebt den Testosteronspiegel

Nutze die Synergie und dann klappt's auch wieder mit der Potenz!

Subject: Re: Zink, DHT und NW
Posted by [mrmetal](#) on Fri, 01 Jun 2007 10:14:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das würde mich auch interessieren.

Subject: Re: Zink, DHT und NW
Posted by [Raiders-Fan](#) on Fri, 01 Jun 2007 10:21:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

e-Man schrieb am Sam, 19 Mai 2007 11:09

Zusätzliche Möglichkeiten:

- 1) Sport: hebt den Testosteronspiegel

Ausdauersport schon. Kraftsportler haben (wenn sie keine Hormone nehmen) einen niedrigeren Testo-spiegel da er nach jedem Training rapide sinkt.

Subject: Re: Zink, DHT und NW
Posted by [Unkreativer](#) on Fri, 01 Jun 2007 11:07:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

stef84 schrieb am Sam, 19 Mai 2007 00:05pilos schrieb am Fre, 18 Mai 2007 21:53stef84 schrieb am Mit, 16 Mai 2007 15:12Zink wird ja nachgesagt, dass es die 5 Alpha Reduktase Aktivität hemmen und damit den DHT-Spiegel senken kann.
Wie ich schon mal erwähnt habe, schlage ich mit Erektionsproblemen von Fin herum und daher bin ich etwas verwundert:

Aber Zink wird auch nachgesagt, dass es die Potenz verbessert und die Spermaproduktion erhöht.

Das Gegenteil von Fin. Aber beide senken DHT. Wie kann das sein? Sind die Errektions- und Libidoprobleme bei Fin doch auf anderes zurückzuführen?

wird ja nur gesagt...senkt aber nicht nur in mengen jenseits von gut und böse...

Also ich weiß nicht ob ich das richtig verstanden habe! Du meinst also eine geringe DHT-Senkung ist gut für die Potenz/Spermaproduktion (was ja Zink sein soll) und zuviel bewirkt gerade das Gegenteil (was ja die NW von Fin sind)?

Das verstehe ich leider noch weniger!

Die Hemmung, die durch Zink zustande kommt ist doch nur minimal und die Hemmung von DHT durch Fin ist eine ganz andere Größenordnung.

Zink hat jedoch wohl noch eine andere positive Wirkung (weiss jetzt aber nicht genau welche) unabhängig vom DHT.

Mich würde eine Studie schon interessieren, wo man mit Zink das DHT signifikant senken konnte. (ich meine jetzt nicht in vitro oder in Mäusen)

Subject: Re: Zink, DHT und NW
Posted by [stef84](#) on Sun, 03 Jun 2007 17:18:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Subject: Re: Zink, DHT und NW
Posted by [stef84](#) on Mon, 04 Jun 2007 16:20:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Raiders-Fan schrieb am Fre, 01 Juni 2007 12:21e-Man schrieb am Sam, 19 Mai 2007 11:09

Zusätzliche Möglichkeiten:

1) Sport: hebt den Testosteronspiegel

Ausdauersport schon. Kraftsportler haben (wenn sie keine Hormone nehmen) einen niedrigeren Testo-spiegel da er nach jedem Training rapide sinkt.

Ist Kraftsport dann negativ für Potenz und Libido?

Subject: Re: Zink, DHT und NW
Posted by [alec006](#) on Mon, 04 Jun 2007 17:29:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ach schmarrens, da würd ich mir keine sorgen machen; kann schon sein dass er kurz nach dem training sinkt. Aber nach dem training ist man immer platt, dafür gehts einem wenn ma wieder erholt is umso besser, also in allen Belangen
<http://www.bestlife-magazin.de/sixcms/detail.php?id=42165>
Und hier (ja ist keine wissenschaftliche Abhandlung) steht auch dass zuviel Ausdauersport eher negativ und Krafttrainig positiv is.

Subject: Re: Zink, DHT und NW
Posted by [stef84](#) on Mon, 04 Jun 2007 20:43:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich hab mich auch etwas schlau gemacht!
Es ist so, dass der Testosteronspiegel nach dem Krafttraining stark abfällt, aber danach über das Ausgangsniveau ansteigt! Also langfristig wird der Spiegel erhöht!
Aber diese Erhöhung ist marginal und hat sicher keine Auswirkung auf den Haarausfall!

Subject: Re: Zink, DHT und NW
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 04 Jun 2007 23:19:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich kann nur Sägepalme als Potenzmittel absolut empfehlen! Und das sage nicht nur ich, sondern alle die Sägepalme je getestet hatten... Säge hat auch noch eine ganz starke Nebenwirkung: Es blockiert die Androgenrezeptoren, so dass das DHT nicht mehr andocken kann. Deshalb hat es mir so sehr geholfen.
Seitdem ich Säge abgesetzt hatte, ging es meinen Haaren jeden Tag schlechter. Trotz Fin und Minox. Deshalb nehme ich es jetzt wieder.

Säge bedeutet kurz gefasst: Starke Libido und superdichte Haare
Das kann man wirklich so sagen.

Subject: Re: Zink, DHT und NW
Posted by [Hammerhaar](#) on Tue, 05 Jun 2007 04:59:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nein, kann man nicht.

Subject: Re: Zink, DHT und NW
Posted by [Ka\\$h](#) on Tue, 05 Jun 2007 06:27:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Die, 05 Juni 2007 01:19Ich kann nur Sägepalme als Potenzmittel absolut empfehlen!

Beim Keulen festgestellt?

Subject: Re: Zink, DHT und NW
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 05 Jun 2007 07:08:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ka\$h schrieb am Die, 05 Juni 2007 08:27Ab-2008-Norwood-null schrieb am Die, 05 Juni 2007 01:19Ich kann nur Sägepalme als Potenzmittel absolut empfehlen!

Beim Keulen festgestellt?

Was ist keulen?

Subject: Re: Zink, DHT und NW
Posted by [Ka\\$h](#) on Tue, 05 Jun 2007 07:18:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Die, 05 Juni 2007 09:08Ka\$h schrieb am Die, 05 Juni 2007 08:27Ab-2008-Norwood-null schrieb am Die, 05 Juni 2007 01:19Ich kann nur Sägepalme als Potenzmittel absolut empfehlen!
Beim Keulen festgestellt?

Was ist keulen?

wixen, einen von der Palme wedeln, den Jürgen würgen, fünf gegen Willi, etc.

Subject: Re: Zink, DHT und NW
Posted by [user_23](#) on Tue, 05 Jun 2007 14:30:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hier im ha-forum passt meiner meinung nach mütze-glatze-mütze-glatze besser

Subject: Re: Zink, DHT und NW
Posted by [Ka\\$h](#) on Tue, 05 Jun 2007 15:45:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

user_23 schrieb am Die, 05 Juni 2007 16:30hier im ha-forum passt meiner meinung nach mütze-glatze-mütze-glatze besser

aber mal ehrlich 2008 woher willst DU das sonst her wissen, bei dem Geseier das du aussonderst und den diffusen Meinungswechseln wird dich keine Olle drauflassen

Subject: Re: Zink, DHT und NW
Posted by [Wolf](#) on Wed, 27 Jun 2007 13:03:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ka\$h schrieb am Die, 05 Juni 2007 17:45user_23 schrieb am Die, 05 Juni 2007 16:30hier im ha-forum passt meiner meinung nach mütze-glatze-mütze-glatze besser

aber mal ehrlich 2008 woher willst DU das sonst her wissen, bei dem Geseier das du aussonderst und den diffusen Meinungswechseln wird dich keine Olle drauflassen

Na na, wollen wir hier nicht alle lieb zueinander sein?

Subject: Re: Zink, DHT und NW
Posted by [firstact](#) on Sun, 14 Oct 2007 20:10:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

also ich hab gelesen dass eine zusätzliche zink zufuhr ab 15mg täglich, den adrogen-spiegel im körper sogar erhöhen soll...

Ig

Subject: Re: Zink, DHT und NW
Posted by [pippo24](#) on Mon, 15 Oct 2007 10:32:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also Sägepalme erhöht sicherlich nicht langfristig die potenz oder libido.Das gegenteil ist der fall.

Subject: Re: Zink, DHT und NW
Posted by [stef84](#) on Mon, 15 Oct 2007 18:16:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pippo24 schrieb am Mon, 15 Oktober 2007 12:32Also Sägepalme erhöt sicherlich nicht langfristig die potenz oder libido.Das gegenteil ist der fall.

Aber Sägepalme wirkt regulierend auf das Hormonsystem! Bis jetzt kann ich mich bezüglich Potenz und Libido nicht beklagen. Kann mir auch nicht vorstellen, dass ein rein pflanzliches Mittel so in das Hormonsystem eingreifen kann und solche NW auslöst. Aber ich lasse mich gerne belehren.

Subject: Re: Zink, DHT und NW
Posted by [frühaufsteher78](#) on Tue, 16 Oct 2007 16:02:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

stef84 schrieb am Mon, 15 Oktober 2007 20:16 Kann mir auch nicht vorstellen, dass ein rein pflanzliches Mittel so in das Hormonsystem eingreifen kann und solche NW auslöst. Aber ich lasse mich gerne belehren.

Wieso denken immer alle, dass pflanzliche bzw. natürliche Mittel so etwas nicht können sollten? Wenn das Medikament dem selben Wirkungsprinzip unterliegt, sollten auch die NW relativ identisch sein. Du kannst dich auch mit ner Tollkirsche umlegen, da muss nicht unbedingt was synthetisches her.

Subject: Re: Zink, DHT und NW
Posted by [Ka\\$h](#) on Tue, 16 Oct 2007 17:35:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

frühaufsteher78 schrieb am Die, 16 Oktober 2007 18:02stef84 schrieb am Mon, 15 Oktober 2007 20:16 Kann mir auch nicht vorstellen, dass ein rein pflanzliches Mittel so in das Hormonsystem eingreifen kann und solche NW auslöst. Aber ich lasse mich gerne belehren.

Wieso denken immer alle, dass pflanzliche bzw. natürliche Mittel so etwas nicht können sollten? Wenn das Medikament dem selben Wirkungsprinzip unterliegt, sollten auch die NW relativ identisch sein. Du kannst dich auch mit ner Tollkirsche umlegen, da muss nicht unbedingt was synthetisches her.

schon mal die Packungsbeilage von Sägepalme gelesen??

Da steht drin das die Probleme beim Wasserlassen gelindert werden, die eigentliche Prostatavergrößerung wird aber nicht dadurch beeinflusst... also kein Eingriff in den Hormonhaushalt

Subject: Re: Zink, DHT und NW
Posted by [stef84](#) on Tue, 16 Oct 2007 18:46:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

frühaufsteher78 schrieb am Die, 16 Oktober 2007 18:02stef84 schrieb am Mon, 15 Oktober 2007 20:16 Kann mir auch nicht vorstellen, dass ein rein pflanzliches Mittel so in das Hormonsystem eingreifen kann und solche NW auslöst. Aber ich lasse mich gerne belehren.

Wieso denken immer alle, dass pflanzliche bzw. natürliche Mittel so etwas nicht können sollten? Wenn das Medikament dem selben Wirkungsprinzip unterliegt, sollten auch die NW relativ identisch sein. Du kannst dich auch mit ner Tollkirsche umlegen, da muss nicht unbedingt was synthetisches her.

Momentan hab ich keine NW, die ich unter Fin sehr krass hatte! Liegt aber vielleicht daran, dass Sägepalme viel zu schwach ist

Subject: Re: Zink, DHT und NW
Posted by [frühaufsteher78](#) on Wed, 17 Oct 2007 05:29:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Genau und deshalb verwenden es hier auch alle gegen ihre Probleme beim Wasserlassen. Entweder das Zeug wirkt nicht (und hemmt somit kein DHT, wovon übrigens bei einigen Studien ausgegangen wird) oder es wirkt (und hemmt DHT, wirkt geringfügig gegen HA und verursacht auch entsprechende NW). Suchs dir aus.

Subject: Re: Zink, DHT und NW
Posted by [Foxi](#) on Tue, 29 Jan 2008 17:51:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

was gefunden zu Zink
erhöht das Testo bis zu 92% heist es da
wenn man es über längere Zeit nimmt
hmm

Zink

Dass Zink grundsätzlich eine wichtige Rolle spielt, wurde bereits im Zusammenhang mit dem Immunsystem berichtet; auch Akne-Haut profitiert davon. Inzwischen wurde auch seine Rolle bezüglich der hormonellen Aktivität immer klarer. Bei erwachsenen Männern findet man hohe Zinkkonzentrationen in Hoden und Prostata. Dort, wo männliche Sexualhormone an so genannte Androgenrezeptoren andocken müssen, wird Zink benötigt.

Auch wenn die Wirkungsweise im Detail noch unklar sein mag, steht fest, dass die

Zinkkonzentration mit der Testosteronkonzentration korreliert. Reduziert man bei jungen Männern (durch einseitige Diät) die Zinkzufuhr, dann wird auch die Testosteronkonzentration geringer. Umgekehrt erhöhte sich das Testosteron bei älteren Männern um 92%, wenn ihnen 3–6 Monate lang zusätzliches Zink zugeführt wurde.

Bei diesen Untersuchungen wurde erneut die übliche Frage gestellt, wie hoch der Zinkbedarf beim Menschen wirklich ist. Letztlich erscheint uns diese Frage müßig, wenn mehr (Zink) näher ans gewünschte Ziel bringt. Süffisanterweise geben Pferdezüchter ihren Zuchthengsten oftmals Zink, um deren Samenqualität und Besteigungsfrequenz zu erhöhen ...

Subject: Re: Zink, DHT und NW
Posted by [stef84](#) on Tue, 29 Jan 2008 18:51:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Da das Sexualhormon DHR ja an Androgenrezeptoren andocken muss, frage ich mich warum Zink dann gut ist bei HA
Die reine DHT-Hemmung ist wohl nicht DIE Lösung. Das ist alles komplexer.