Subject: ZINK
Posted by Nature Boy on Thu, 19 Jul 2007 16:12:30 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ist eine Aufnahme von 50 mg/Tag vertretbar?

Subject: Re: ZINK
Posted by glockenspiel on Thu, 19 Jul 2007 16:35:55 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Nature Boy schrieb am Don, 19 Juli 2007 18:12Ist eine Aufnahme von 50 mg/Tag vertretbar?

Wäre mir absolut zu hoch. Und wenn, nur in Verbindung mit Kupfer und kurweise.

Subject: Re: ZINK
Posted by Unkreativer on Thu, 19 Jul 2007 16:55:50 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

glockenspiel schrieb am Don, 19 Juli 2007 18:35Nature Boy schrieb am Don, 19 Juli 2007 18:12Ist eine Aufnahme von 50 mg/Tag vertretbar?

Wäre mir absolut zu hoch. Und wenn, nur in Verbindung mit Kupfer und kurweise.

Ich nehme das für ein paar Tage, wenn ich eine Rrkältung habe, aber sonst wäre mir das auf jeden Fall zu hoch!

Subject: Re: ZINK
Posted by mrmetal on Thu, 19 Jul 2007 23:30:25 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Wozu? Willst du damit deinen Testo-Spiegel erhöhen?

Subject: Re: ZINK
Posted by Nature Boy on Sun, 22 Jul 2007 21:17:54 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Nein.

Subject: Re: ZINK
Posted by Nature Boy on Sun, 22 Jul 2007 21:19:55 GMT

View Forum Message <> Reply to Message

Weshalb in Verbindung mit Kupfer?

Subject: Re: ZINK
Posted by Ralf3 on Sun, 22 Jul 2007 21:54:28 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Weil bei zuviel Zink dein Kupferspiegel sinkt.

Subject: Re: ZINK
Posted by Nature Boy on Sun, 22 Jul 2007 22:17:23 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ach so, wenn's nur das ist. Ich hatte schon befürchtet, man könnte einen Zinken bekommen.

Subject: Re: ZINK
Posted by mrmetal on Sun, 22 Jul 2007 23:07:03 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Das wird eine solche Dosis aber tun.

Subject: Re: ZINK
Posted by Nature Boy on Mon, 23 Jul 2007 14:08:59 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Was rätst du mir?

Subject: Re: ZINK
Posted by mrmetal on Mon, 23 Jul 2007 16:29:59 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Das kommt darauf an,was du damit bezwecken willst.
Willst du Zink einnehmen um deine Haare und deine Haut schöner zu bekommen?
Dann sollte eine maximale Dosis von 30mg täglich ausreichen.
Du solltest auch bedenken,das eine Zink-einahme den Kupfer- und Eisenhaushalt durcheiander bringen kann.
Also entweder kurweise für ein paar Wochen,oder Kupfer dazu nehmen.

Man bekommt tatsächlich eine schöne Haut davon,das kann ich bestätigen. Aber die Haare werden (zumindest bei mir) trocken und spröde (irgendwie "strohig") dadurch.

Subject: Re: ZINK
Posted by glockenspiel on Mon, 23 Jul 2007 16:36:24 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Nature Boy schrieb am Mon, 23 Juli 2007 00:17Ach so, wenn's nur das ist. Ich hatte schon befürchtet, man könnte einen Zinken bekommen.

Wenn du nicht ernsthaft daran interessiert bist, dann mache keinen Thread auf. Du fängst wieder an, in deine alten Gewohnheiten zurückzufallen.

Subject: Re: ZINK
Posted by Nature Boy on Mon, 23 Jul 2007 20:31:53 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ich bin ernsthaft an diesem Thema interessiert.

Subject: Re: ZINK
Posted by Nature Boy on Mon, 23 Jul 2007 20:33:37 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Danke für die Auskunft! Kannst du mir sagen, welche Funktion Kupfer erfüllt? Und wie viel Kupfer sollte ich deiner Meinung nach hinzunehmen?

Subject: Re: ZINK
Posted by mrmetal on Mon, 23 Jul 2007 21:23:49 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Kupfer hat etwas mit dem Pigmentstoffwechsel zu tun,ist an der Bildung roter Blutkörperchen beteiligt und spielt eine Rolle im zentralen Nervensystem.
Pro 15mg Zink sollten es 2-3mg Kupfer sein.
Normaler Kupferbedarf liegt bei ca. 1,5mg täglich,welcher durch ausgewogene Ernährung gedeckt ist.

Subject: Re: ZINK
Posted by Nature Boy on Mon, 23 Jul 2007 21:27:31 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Vielen Dank für deine kompetenten Auskünfte!

Subject: Re: ZINK
Posted by mrmetal on Mon, 23 Jul 2007 21:31:09 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Bitte sehr!

Subject: @ Nature Boy
Posted by stef84 on Thu, 26 Jul 2007 11:56:07 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Warum willst du so eine hohe Dosis zu dir nehmen? Welche postiven Effekte erwartest du? Nimmst du es bzgl. AGA, oder anderes (Bodybuilding, Verbesserung der Spermaqualiät, Verbesserung der Potenz)?

Subject: Re: @ Nature Boy
Posted by Raiders-Fan on Thu, 26 Jul 2007 11:59:30 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Der Typus des Zinkmenschen ist originell, voller eigener Ideen und Einfälle. Er neigt zu Unruhe und Unberechenbarkeit in seinen Handlungen – ein feuriger Idealist, von utopischen Wünschen, Idealen und Vorstellungen beseelt, hinter denen er herjagt. Sein hohes elektrische Potential lässt ihn intensiv leben und alles viel heftiger als andere empfinden. Er dringt in die Seele seiner Mitmenschen und allem was ihm begegnet, holt er das Wesentliche hervor. Er enthüllt die Wahrheit und lässt dann das Publikum mit offenem Munde zurück. Er bindet sich ungern, wandert frei über die Welt und durch das Leben.
Sobald er von Gegenpolen umgeben ist, die ihm seinen Kraftüberschuß nehmen, ist er der große ruhegebende Lehrer, dessen mächtige Ausstrahlungen die Schwächeren schützt.
Dann sättigt er die Hungrigen und heilt die Verletzten. Dann lenkt er den elektrischen Strom des schaffenden Geistes, der Himmel und Erde verbindet.
In der Konfrontation mit Dogmen und verkalkten Menschen hinterlässt er einen Scherbenhaufen. Führt ihn sein Weg zu Jüngeren, die einen Führer erwarten, dann wirkt er inspirierend. Er selbst funktioniert eigentlich nur als Leiter einer Kraft, entweder einer prophetischen Aufgabe oder himmlischer Ruhe.

Subject: Re: @ Nature Boy
Posted by stef84 on Thu, 26 Jul 2007 12:14:18 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Raiders-Fan schrieb am Don, 26 Juli 2007 13:59Der Typus des Zinkmenschen ist originell, voller

eigener Ideen und Einfälle. Er neigt zu Unruhe und Unberechenbarkeit in seinen Handlungen – ein feuriger Idealist, von utopischen Wünschen, Idealen und Vorstellungen beseelt, hinter denen er herjagt. Sein hohes elektrische Potential lässt ihn intensiv leben und alles viel heftiger als andere empfinden. Er dringt in die Seele seiner Mitmenschen und allem was ihm begegnet, holt er das Wesentliche hervor. Er enthüllt die Wahrheit und lässt dann das Publikum mit offenem Munde zurück. Er bindet sich ungern, wandert frei über die Welt und durch das Leben.
Sobald er von Gegenpolen umgeben ist, die ihm seinen Kraftüberschuß nehmen, ist er der große ruhegebende Lehrer, dessen mächtige Ausstrahlungen die Schwächeren schützt.
Dann sättigt er die Hungrigen und heilt die Verletzten. Dann lenkt er den elektrischen Strom des schaffenden Geistes, der Himmel und Erde verbindet.
In der Konfrontation mit Dogmen und verkalkten Menschen hinterlässt er einen Scherbenhaufen. Führt ihn sein Weg zu Jüngeren, die einen Führer erwarten, dann wirkt er inspirierend. Er selbst funktioniert eigentlich nur als Leiter einer Kraft, entweder einer prophetischen Aufgabe oder himmlischer Ruhe.

Den Stoff, den du geraucht hast, brauch ich auch!

Subject: Re: @ Nature Boy
Posted by Raiders-Fan on Thu, 26 Jul 2007 12:19:45 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Den gibts hier en Masse

Subject: Re: @ Nature Boy
Posted by Nature Boy on Fri, 27 Jul 2007 17:10:07 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

stef84 schrieb am Don, 26 Juli 2007 13:56Warum willst du so eine hohe Dosis zu dir nehmen? Welche postiven Effekte erwartest du?
Nimmst du es bzgl. AGA, oder anderes (Bodybuilding, Verbesserung der Spermaqualiät, Verbesserung der Potenz)?
Deswegen.

Subject: Re: @ Nature Boy
Posted by stef84 on Fri, 27 Jul 2007 18:46:56 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Nature Boy schrieb am Fre, 27 Juli 2007 19:10stef84 schrieb am Don, 26 Juli 2007 13:56Warum willst du so eine hohe Dosis zu dir nehmen? Welche postiven Effekte erwartest du?
Nimmst du es bzgl. AGA, oder anderes (Bodybuilding, Verbesserung der Spermaqualiät, Verbesserung der Potenz)?

Deswegen.

Ich hoffe der böse Junge will nicht zu verbotenen Substanzen greifen

---

Subject: Re: @ Nature Boy
Posted by Nature Boy on Fri, 27 Jul 2007 22:02:18 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Die Hoffnung stirbt zuletzt.

Subject: Re: @ Nature Boy
Posted by Raiders-Fan on Mon, 30 Jul 2007 13:55:06 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Moechtest du so wie Chris Benoit enden ?
Die Anlagen dafuer hast du jedenfalls

Subject: Re: @ Nature Boy
Posted by Nature Boy on Mon, 30 Jul 2007 21:56:15 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Woher weißt du, welche Anlage ich habe?

Subject: Re: ZINK
Posted by Cool on Thu, 09 Aug 2007 16:50:13 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Man kriegt hier echt ne Macke. Jedes Thema iss eigentlich fürn Arsch, weil ihr einen ständig verunsichert. Was iss denn wenn z.B. die Ohren grün werden durch zu hohe Zinkdosierung? Kann mal einer ganz klipp und klar in normalem Deutsch erklären welche Dosierung wirksam aber unbedenklich ist?

Subject: Re: ZINK
Posted by mrmetal on Thu, 09 Aug 2007 19:05:16 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Weisst du ,die Dosierung hängt davon ab zu welchem Zweck du das einsetzen willst....

Subject: Re: ZINK
Posted by Cool on Sat, 11 Aug 2007 12:16:17 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Na wenn Zink hilft dieses DHT zu unterdrücken, dann dafür. Blos was ist jetzt eine gute Dosierung die trotzdem wirkt (iss wahrscheinlich bei jedem anders, aber gibt bestimmt son Standardwert). Hat jemand schon mal gute Erfahrungen mit Zink gemacht?

Subject: Re: @ Nature Boy
Posted by osirisone on Sat, 11 Aug 2007 12:22:28 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Du hast Apfelessig im Regimen? Wie wirkt es bei dir? Ich habs vor Jahren abgesetzt wegen dem Geruch.

Gruß OSI

Subject: Re: @ Nature Boy
Posted by Raiders-Fan on Sat, 11 Aug 2007 15:55:49 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

osirisone schrieb am Sam, 11 August 2007 14:22Du hast Apfelessig im Regimen? Wie wirkt es bei dir? Ich habs vor Jahren abgesetzt wegen dem Geruch.

Gruß OSI

Zu der Wirkung kann ich noch nichts sagen. Nehms seit 2 Monaten.
Der Gestank ist wirklich der Hammer, verlasse nach dem auftragen auch nicht das Haus. Der Gestank geht nur nach intensivem Haarewaschen weg.

Subject: Re: ZINK
Posted by mrmetal on Sat, 11 Aug 2007 17:53:45 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ein Standardwert dürfte 15mg täglich sein,am besten mit Histidin-abends vorm schlafen gehen.
Habe gute Erfahrungen damit gemacht,die Haare wurden kräftiger,die Haut wurde schöner (fast keine Mitesser mehr,kleine rote Äderchen die ich hatte sind verschwunden).

Subject: Re: ZINK
Posted by Raiders-Fan on Sat, 11 Aug 2007 18:23:44 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ja das Hautbild hat sich bei mir auch verbessert. Ein glatter Rücken z.b. Hatte da immer Probleme...aber seit Fin und Zink = wunderbarer Zustand, könnte nicht besser sein !

Subject: Re: ZINK
Posted by mrmetal on Sat, 11 Aug 2007 22:01:36 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ich vergass zu erwähnen das meine Haut eigentlich der Hauptgrund ist warum ich Zink nehme. Da ich Neurodermitis habe,bekomme ich schubweise viele Ekzeme an Oberarmen und Rücken. Mit Zink sind diese Schübe sehr selten geworden,und wenn dann ists nicht mehr schlimm.
Ich habe generall eine Problemhaut,habe auch kleine "geplatzte" Äderchen im Gesicht bekommen-sieht Obersch**** aus-aber jetzt nach der Zink-kur sieht man sie nur mehr wenn man ganz genau schaut.
Demnächst werde ich Borretschöl probieren.Gamma Linolensäure soll sehr positive Auswirkungen auf die Haut,insbesondere bei Psoriasis und Neurodermitis haben.

Subject: Re: ZINK
Posted by tvtotalfan on Sun, 12 Aug 2007 09:07:44 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Cool schrieb am Don, 09 August 2007 18:50Man kriegt hier echt ne Macke. Jedes Thema iss eigentlich fürn Arsch, weil ihr einen ständig verunsichert. Was iss denn wenn z.B. die Ohren grün werden durch zu hohe Zinkdosierung? Kann mal einer ganz klipp und klar in normalem Deutsch erklären welche Dosierung wirksam aber unbedenklich ist?

mit 40mg Zink am Tag machst Du sicherlich nichts falsch.

Zink Hidistin ist sicherlich empfehlenswert aber sau teuer...

Zink Chelat ist auch sehr gut, kannst ja mal danach googeln.

Auf ebay gibts das z.B. von natures plus (hoch angesehener Hersteller), da kosten 90 Kapseln mit je 50mg Zink Chelat knapp 14 Euro inkl. Porto.

Subject: Re: ZINK
Posted by mrmetal on Sun, 12 Aug 2007 09:21:27 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Der Vorteil bei Zink+Histidin ist sicherlich der,das die Absorption höher ist als bei Chelat.
Und es muss nicht teuer sein,120 Kapseln mit 15mg Zink,Histidin,Kupfer kosten bei Biovea grad mal ~18,-.

Subject: Re: ZINK
Posted by chrisan on Sun, 12 Aug 2007 10:11:24 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

mrmetal321 schrieb am Son, 12 August 2007 11:21Der Vorteil bei Zink+Histidin ist sicherlich der,das die Absorption höher ist als bei Chelat.
Und es muss nicht teuer sein,120 Kapseln mit 15mg Zink,Histidin,Kupfer kosten bei Biovea grad mal ~18,-.

... angesichts der Tatsache, das Kupfer ein Gegenspieler von Zink ist: dürfte dieses Produkt nicht viel bringen ...
http://www.rainforest-newsletter.de/public/nahrstoffvibel/Sp urenelemente/main_zink_2.htm

---

Subject: Re: ZINK
Posted by still learning on Sun, 12 Aug 2007 10:19:40 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

"zink und histidin" ist aber auch nicht gleich "zinkhistidin"...also immer auf die zinkverbindung achten.

Subject: Re: ZINK
Posted by chrisan on Sun, 12 Aug 2007 10:27:35 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

mrmetal321 schrieb am Son, 12 August 2007 11:21Der Vorteil bei Zink+Histidin ist sicherlich der,das die Absorption höher ist als bei Chelat.
Und es muss nicht teuer sein,120 Kapseln mit 15mg Zink,Histidin,Kupfer kosten bei Biovea grad mal ~18,-.

ORGANISCHE ZINKVERBINDUNGEN BESITZEN EINE HÖHERE RESORBIERBARKEIT
Als Zinkchelat ist Zink an einen Aminosäure-Bindungspartner gebunden. Diese Chelat-Ringstruktur schützt den Mineralstoff vor unerwünschten Wechselwirkungen im Magen-Darm-Trakt. Chelatverbindungen besitzen daher in der Regel eine hohe Bioverfügbarkeit sowie eine optimale Verträglichkeit. Auch haben Zinkchelat-Produkte einen höheren Gehalt an elementarem Zink. Eine Tablette Zink-Chelat 100mg enthält 20mg elementares Zink . Um auf diese Menge reinem Zink zu kommen, muss man bei anderen Produkten wesentlich höhere Dosen nehmen ...

Subject: Re: ZINK
Posted by mrmetal on Sun, 12 Aug 2007 19:57:36 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Da dürftest du was falsch verstanden haben.
Es kann zu einem Mangel an Kupfer kommen,wenn man Zink hochdosiert über einen längeren Zeitraum einnimmt.
Ob es Sinn macht,Kupfer+Zink in eine Tablette zu packen weiss ich ehrlich gesagt nicht. Die Empfehlungen gehen auf jeden Fall in die Richtung das man im Auge behalten sollte das eine Zinkeinnahme eben diese Spurenelemente(Zink,Eisen) negativ beeinflussen kann.

Subject: Re: ZINK
Posted by mrmetal on Sun, 12 Aug 2007 20:01:03 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

100% Absorption wirst dabei trotzdem keine haben.
Ich habe anbei über Monate hinweg 30mg CURAZINK täglich genommen,ohne irgendwelche Probleme mit meinem Magen-Darmtrakt zu haben.
Und dieses Präparat ist mit Abstand das meist empfohlene.
Was ist drin? Zink+Histidin...

Subject: Re: ZINK
Posted by chrisan on Mon, 13 Aug 2007 07:26:42 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

mrmetal321 schrieb am Son, 12 August 2007 21:57Da dürftest du was falsch verstanden haben.
Es kann zu einem Mangel an Kupfer kommen,wenn man Zink hochdosiert über einen längeren Zeitraum einnimmt.
Ob es Sinn macht,Kupfer+Zink in eine Tablette zu packen weiss ich ehrlich gesagt nicht. Die Empfehlungen gehen auf jeden Fall in die Richtung das man im Auge behalten sollte das eine Zinkeinnahme eben diese Spurenelemente(Zink,Eisen) negativ beeinflussen kann.

... es ist schon so - das Zink und Kupfer sich gegenseitig bei der Aufnahme hemmen ...
http://www.biowellmed.de/fachartikel-673.html

http://www.vitanet.de/lexikon/zink-ernaehrung
Steht auch in dem Beipackzettel von Curazink z.B.
http://www.netdoktor.de/medikamente/100009758.htm
Deshalb halte ich es für sinnlos beides gleichzeitig einzunehmen ..

Subject: Re: ZINK
Posted by mrmetal on Mon, 13 Aug 2007 07:57:03 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ja wie schon anderswo erwähnt wird man soweiso nie eine 100prozentige Absorption erreichen.
Da spielen auch andere Faktoren eine Rolle.

Subject: Re: ZINK
Posted by chrisan on Mon, 13 Aug 2007 08:01:13 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

mrmetal321 schrieb am Son, 12 August 2007 22:01100% Absorption wirst dabei trotzdem keine haben.
Ich habe anbei über Monate hinweg 30mg CURAZINK täglich genommen,ohne irgendwelche Probleme mit meinem Magen-Darmtrakt zu haben.
Und dieses Präparat ist mit Abstand das meist empfohlene.
Was ist drin? Zink+Histidin...

... Das ist richtig mit der Absorption ... es geht nicht nur um die Absorption und Verträglichkeit, sondern um den Erhalt der Substanz - Chelat bleibt in einer sauren Umgebung weitgehend stabil ...
Curazink ist aber bestimmt auch ein sehr gutes Produkt, da auch mit einem organischen Stoff verbunden. Zink-Histidin scheint sogar noch etwas besser resorbierbar zu sein als Zink-Chelat

---