Subject: Frage zu Zink
Posted by 1337 on Sun, 23 Sep 2007 15:54:21 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hallo,

mein Hausarzt hat mir bezüglich meines Haarausfalles Cefasel und Unizink (Zink-Asparat) als Kur verschrieben. Nur leider kann ich keine Tabletten schlucken und wenn ich die zerkleinere und runterwürge, wird mir schlecht, wahrscheinlich weil das Zink die Magenschläumhäute angreift.

Cefasel gibt es auch als Trinkampullen, aber das Zink-Aspartat gibt es leider nur als Tabletten oder Infusionslösung/ Ampullen. Daher meine Frage, kann man auch ein anderes Zink nehmen und was kann man da empfehlen, das eine andere Darreichungsform als Tabletten besitzt? (10-20 mg Zink)

gruß

1337

Subject: Re: Frage zu Zink
Posted by Unkreativer on Sun, 23 Sep 2007 17:12:57 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Woran liegt es denn genau, dass Du die nicht runterkriegst? Ich hatte früher Minuten gebraucht um nur EINE Tablette runterzukriegen. Mittlerweile kann ich mit einem Schluck 5-6 wegbekommen. Alles Übungsache .

Subject: Re: Frage zu Zink
Posted by 1337 on Sun, 23 Sep 2007 17:50:34 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hemmungen, Angst vor Ersticken, die Zink-Tabletten sind auch relativ groß ...

Subject: Re: Frage zu Zink
Posted by tvtotalfan on Sun, 23 Sep 2007 20:48:13 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Zink nicht auf nüchternen Magen nehmen, auch nur alleine nehmen und nicht in Kombination mit anderen Sachen.

Hab das auch mal ne zeitlang auf nüchternen Magen genommen und als ich mich dann irgendwann kurz danach schon zum 2ten Mal übergeben musste (kommt bei mir sonst nie vor) bemerkte ich den Zusammenhang mit der Zink-Einnahme.

Ich nehme das Zink von Natures Plus, Zink Chelate, 50mg pro Tablette, gibts günstig im internet zu beziehen oder gar ebay.

http://cgi.ebay.de/Natures-Plus-ZINK-50-mg-50mg-Zinc-MEHR-vo
n-Natures_W0QQitemZ330166851065QQihZ014QQcategoryZ59417QQssP
ageNameZWDVWQQrdZ1QQcmdZViewItem

Die Tabletten ham ca. 1cm Durchmesser. Meine Frau hat auch extreme Probleme mit Tabletten schlucken, tut das Zeug dann immer in nen Mörser, legt sich die Brösel auf die Zunge und kippt nen Schluck Wasser hinterher.
Sieht immer sehr spektakulär aus, so in etwa als ob jemand zum Ersten Mal nen Regenwurm runterschluckt

Ich bin da auch wie "Unkreativer", 5-6 große Bierhefe Tabletten würde ich notfalls sicherlich auch trocken und auf einmal runterschlucken können

File Attachments

1) naturesplus_zink50-90.jpg, downloaded 644 times

Subject: Re: Frage zu Zink
Posted by kummel on Sun, 23 Sep 2007 21:07:01 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

http://www.medizinauskunft.de/artikel/gesund/Vitalstoffe/26_ 11_haarverlust.php

Zufuhrempfehlungen für Vitamine und Mineralstoffe für Haarwuchs//gegen Haarausfall:
Biotin: 30-60 Mikrogramm // 60-90 Mikrogramm
Folsäure: 400 Mikrogramm-Äquivalent // 600 Mikrogramm-Äquivalent
Zink: 7-10 Milligramm // 15-30 Milligramm organische Zink-Verbindung
Jod: 200 Mikrogramm // 200 Mikrogramm
Eisen: 10-15 Milligramm // 15 Milligramm
Protein: 0,8 Gramm // 1,0 bis 1,2 Gramm

Subject: Re: Frage zu Zink
Posted by 1337 on Sun, 23 Sep 2007 21:50:01 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

In der Gebrauchsanweisung von Unizink steht halt, man soll es 30-60 Minuten vor dem Essen

nehmen. Es sind ja auch eigentlich Magenresistente Tabletten, die sich eigentlich erst im Darm auflösen sollen.

Das mit dem Mörser ist eine gute Idee, muss ich mir auch mal zulegen, weil ich mache das mit einem Messer und das dauert auch ewig, dann bin ich morgens erstmal ne halbe Stunde damit beschäftigt, mir diverse Tabletten reinzustopfen...

wie sieht das denn mit z.B. ausZink-Sandoz. Das sind Brausetabletten. Eine beinhaltet 25 mg, das wäre ja ok. Ich weiß halt net ob Zink = Zink ist.

Subject: Re: Frage zu Zink
Posted by Unkreativer on Mon, 24 Sep 2007 04:58:47 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

kummel schrieb am Son, 23 September 2007 23:07
http://www.medizinauskunft.de/artikel/gesund/Vitalstoffe/26_ 11_haarverlust.php

Zufuhrempfehlungen für Vitamine und Mineralstoffe für Haarwuchs//gegen Haarausfall:
Biotin: 30-60 Mikrogramm // 60-90 Mikrogramm
Folsäure: 400 Mikrogramm-Äquivalent // 600 Mikrogramm-Äquivalent
Zink: 7-10 Milligramm // 15-30 Milligramm organische Zink-Verbindung
Jod: 200 Mikrogramm // 200 Mikrogramm
Eisen: 10-15 Milligramm // 15 Milligramm
Protein: 0,8 Gramm // 1,0 bis 1,2 Gramm
Protein 0,8 Gramm? Hallo? Was ist das denn für ne Angabe

Subject: Re: Frage zu Zink
Posted by kaya on Mon, 24 Sep 2007 06:05:09 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Unkreativer schrieb am Mon, 24 September 2007 06:58kummel schrieb am Son, 23 September 2007 23:07 http://www.medizinauskunft.de/artikel/gesund/Vitalstoffe/26_ 11_haarverlust.php

Zufuhrempfehlungen für Vitamine und Mineralstoffe für Haarwuchs//gegen Haarausfall:
Biotin: 30-60 Mikrogramm // 60-90 Mikrogramm
Folsäure: 400 Mikrogramm-Äquivalent // 600 Mikrogramm-Äquivalent
Zink: 7-10 Milligramm // 15-30 Milligramm organische Zink-Verbindung
Jod: 200 Mikrogramm // 200 Mikrogramm
Eisen: 10-15 Milligramm // 15 Milligramm
Protein: 0,8 Gramm // 1,0 bis 1,2 Gramm
Protein 0,8 Gramm? Hallo? Was ist das denn für ne Angabe

pro kg körpergewicht soll das wohl heißen.

die biotin-dosierung ist im übrigen lächerlich.

Subject: Re: Frage zu Zink
Posted by pilos on Mon, 24 Sep 2007 06:20:26 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

1337 schrieb am Son, 23 September 2007 17:54 Nur leider kann ich keine Tabletten schlucken und wenn ich die zerkleinere und runterwürge, wird mir schlecht, wahrscheinlich weil das Zink die Magenschläumhäute angreift.

nein, es liegt einzig und allein am ekelhaften geschmack....tabletten mörsern und in gelatinekapseln packen...

Subject: Re: Frage zu Zink
Posted by Unkreativer on Mon, 24 Sep 2007 06:34:01 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

kaya schrieb am Mon, 24 September 2007 08:05Unkreativer schrieb am Mon, 24 September 2007 06:58kummel schrieb am Son, 23 September 2007 23:07
http://www.medizinauskunft.de/artikel/gesund/Vitalstoffe/26_ 11_haarverlust.php

Zufuhrempfehlungen für Vitamine und Mineralstoffe für Haarwuchs//gegen Haarausfall:
Biotin: 30-60 Mikrogramm // 60-90 Mikrogramm
Folsäure: 400 Mikrogramm-Äquivalent // 600 Mikrogramm-Äquivalent
Zink: 7-10 Milligramm // 15-30 Milligramm organische Zink-Verbindung
Jod: 200 Mikrogramm // 200 Mikrogramm
Eisen: 10-15 Milligramm // 15 Milligramm
Protein: 0,8 Gramm // 1,0 bis 1,2 Gramm
Protein 0,8 Gramm? Hallo? Was ist das denn für ne Angabe

pro kg körpergewicht soll das wohl heißen.

die biotin-dosierung ist im übrigen lächerlich.
Stimmt, da hätte ich auch drauf kommen können ^^.

Subject: Re: Frage zu Zink
Posted by tvtotalfan on Mon, 24 Sep 2007 11:56:02 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

natürlich gibts verschiedene Zink-Verbindungen und die Brausetabletten schneiden fast immer schlecht ab.

Lies am Besten das mal durch:

http://www.team-andro.com/phpBB2/topic,19597,-zink-chelat-do sierung.html

---

Subject: Re: Frage zu Zink
Posted by Homers on Mon, 24 Sep 2007 11:59:59 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

pilos schrieb am Mon, 24 September 2007 08:20

nein, es liegt einzig und allein am ekelhaften geschmack....tabletten mörsern und in gelatinekapseln packen...

wieviel gramm kann man in die größten gelatinekapseln packen? welche größe wäre das dann?

Subject: Re: Frage zu Zink
Posted by pilos on Mon, 24 Sep 2007 12:04:58 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

-Homer- schrieb am Mon, 24 September 2007 13:59

wieviel gramm kann man in die größten gelatinekapseln packen? welche größe wäre das dann?

File Attachments

1) kapseln.JPG, downloaded 153 times

Kapsel-größe	Länge mm	Durchmesser mm	Inhalt ml	Einfüll-menge mg
„000“	**26,1**	**9,5mm**	**1,4**	**700 - 1370**
„00“	**23,3**	**8,2**	**0,9**	**480 - 950**
„0"	21,2	7,3	0,7	350 - 700
„1"	19,0	6,6	0,5	250 - 500

Subject: Re: Frage zu Zink
Posted by Raiders-Fan on Mon, 24 Sep 2007 14:57:18 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

wieviel mg muss man nehmen um den Prolactinspiegel zu senken

Subject: Re: Frage zu Zink
Posted by stef84 on Mon, 24 Sep 2007 15:09:52 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Raiders-Fan schrieb am Mon, 24 September 2007 16:57wieviel mg muss man nehmen um den Prolactinspiegel zu senken

Kann das helfen? Würde mich auch interessieren.

PS: Agnus Castus ist ein guter Prolaktinhemmer

Subject: Re: Frage zu Zink
Posted by Raiders-Fan on Mon, 24 Sep 2007 15:21:14 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

ob 20mg ausreichen ??

Subject: Re: Frage zu Zink
Posted by glockenspiel on Mon, 24 Sep 2007 15:53:56 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

tvtotalfan schrieb am Son, 23 September 2007 22:48Zink nicht auf nüchternen Magen nehmen, auch nur alleine nehmen und nicht in Kombination mit anderen Sachen.

Hab das auch mal ne zeitlang auf nüchternen Magen genommen und als ich mich dann irgendwann kurz danach schon zum 2ten Mal übergeben musste (kommt bei mir sonst nie vor) bemerkte ich den Zusammenhang mit der Zink-Einnahme.

Ich nehme das Zink von Natures Plus, Zink Chelate, 50mg pro Tablette, gibts günstig im internet zu beziehen oder gar ebay.

http://cgi.ebay.de/Natures-Plus-ZINK-50-mg-50mg-Zinc-MEHR-vo
n-Natures_W0QQitemZ330166851065QQihZ014QQcategoryZ59417QQssP
ageNameZWDVWQQrdZ1QQcmdZViewItem

Die Tabletten ham ca. 1cm Durchmesser. Meine Frau hat auch extreme Probleme mit Tabletten schlucken, tut das Zeug dann immer in nen Mörser, legt sich die Brösel auf die Zunge und kippt nen Schluck Wasser hinterher.
Sieht immer sehr spektakulär aus, so in etwa als ob jemand zum Ersten Mal nen Regenwurm runterschluckt

Ich bin da auch wie "Unkreativer", 5-6 große Bierhefe Tabletten würde ich notfalls sicherlich auch trocken und auf einmal runterschlucken können

Wieso nimmst du denn 50 mg Zink tv?

Subject: Re: Frage zu Zink
Posted by tvtotalfan on Mon, 24 Sep 2007 18:03:07 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Du hast Recht Glocke, hab das ganz vergessen mit der Tagesdosis (sollte ja 30mg nicht überschreiten), wollte nämlich nur Anfangs eine Weile 50mg nehmen, jetzt nehm ichs aber schon seit ca. 3 Wochen... Werde ab morgen die Tabs halbieren oder vielleicht sogar vierteln.

Subject: Re: Frage zu Zink
Posted by 1337 on Tue, 25 Sep 2007 10:25:04 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Wenn ich die Tabletten zerkleinere und die mit dem Frühstück verputze, dann gehts. Nur in der Gebrauchsanweisung steht halt, man soll es "vorzugsweise" ca. 30-60 Minuten vor den Mahlzeiten schlucken. Zudem steht unter Wechselwirkungen, dass Getreideprodukte die Resorption von Zink vermindern. Zum Frühstück esse ich immer Müsli. Meint ihr, dass das Zink jetzt nur eingeschränkt aufgenommen wird, oder ob das noch in Ordnung sein müsste?

Subject: Re: Frage zu Zink
Posted by mrmetal on Sun, 30 Sep 2007 10:13:35 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Eine 100% absorption wirds eh nie geben also kannst getrost auch die 50mg weiter nehmen....warscheinlich werden von den 50mg grad mal 20mg verwertet.

Subject: Re: Frage zu Zink
Posted by pippo24 on Mon, 15 Oct 2007 10:20:39 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ich bin gerade akkut verletzt(Narbenbruch)
Ich möchte jetzt zink zur heilungsförderung nehmen?
Wie hoch dosieret ksoll ich bzw. kann ich gehen?
(Ich habe Zinkcitrat mit histidin zur verfügung)
Habe so an 50-60mg am Tag gedacht?