

Zink: Der Heiler

Leiden Sie unter häufigen Infekten, unter Libidoverlust, Kinderlosigkeit, Wundheilungsstörungen, Wachstumsstörungen, Durchfall oder Geruchs- und Geschmacksstörungen? Dann sollten Sie Ihren Zinkspiegel überprüfen lassen. Zink steigert nämlich die zelluläre Abwehrkraft des Körpers und wirkt antiviral. Ein Zinkmangel hat demnach eine geschwächte Immunabwehr zur Folge. Weiters wird die Spermienbeweglichkeit gebremst und die Libido sinkt. Wer immer wieder an Ekzemen laboriert oder wessen Fingernägel weiße Flecken zieren, möge ebenfalls einen Zinkmangel ins Kalkül ziehen. So wurde festgestellt, dass bei 80% der Neurodermitispatienten ein Zinkmangel vorlag. Wenn Sie eine chronische Wunde haben oder eine Operation bevorsteht, können Sie mit Zink Ihre Wundheilung deutlich verbessern.

Zink ist in rotem Fleisch und wird in der dort vorliegenden Form (*Zinkhistidin*) am besten aufgenommen. Aber auch in Fisch, Obst, Hülsenfrüchten, Milch, Getreide und Soja ist Zink enthalten.

Zink kommt in allen Geweben des Organismus vor. Am meisten in der Muskulatur und in den Knochen. Zink ist Bestandteil von mehr als 300 Enzymen und greift als solcher in die verschiedensten Stoffwechselprozesse ein.

Mehr als die Hälfte der Weltbevölkerung hat zu wenig von diesem entzündungshemmenden Spurenelement im Körper. Ursachen des Zinkmangels sind häufig hoher Alkoholkonsum, Entzündungen, chronische Wunden, Operationen, eine Schwangerschaft, Krebserkrankungen, Diabetes und hohes Alter. Neben einer Schwächung der körpereigenen Abwehrkräfte, verbunden mit häufigen Erkältungen und verstärkter Neigung zu Allergien und Heuschnupfen, führt Zinkmangel auch zu einer Schwächung des Wachstums und der Widerstandsfähigkeit von Haut, Schleimhaut, Haar und Nägeln.

Aufgaben des Zinks:

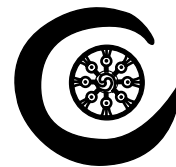
Stimmung: Besonders wichtig für die Bildung von Serotonin (*Glückshormon*).

Zuckerstoffwechsel: Für Diabetiker ist die Mitwirkung von Zink an der Speicherung von Insulin besonders interessant. Nur wenn genug Zink vorhanden ist, kann der Körper bei Typ-2-Diabetes seine Kapazitäten voll ausschöpfen und mit möglichst viel körpereigenem Insulin zur Regulierung des Zuckerstoffwechsels beitragen. Zudem wird die Insulinwirkung an den Zellen durch Zink positiv beeinflusst. Aufgrund der überhöhten Ausscheidung über den Urin gehören auch Typ-1-Diabetiker zur Zink-Risikogruppe. Da die Infektabwehr und die Wundheilung bei Diabetikern besonders geschwächt ist, scheint eine ausreichende Zinkversorgung besonders wichtig.

Wundheilung: Zink spielt eine große Rolle in der Zellteilung und bei der Wundheilung.

Fruchtbarkeit: Zinkmangel kann die Fruchtbarkeit von Mann und Frau beeinträchtigen (*Spermienqualität nimmt ab*).

Abwehr: Zink verbessert die Funktion der zellulären Immunantwort, besonders der T-Zellen und der Killerzellen und ein niedriger Zinkspiegel hat Einfluss auf die Tumorentstehung. Zink schützt vor giftigen Schwermetallen, Bakterien, Pilzen und Viren. Nach Vergiftungen, Unfällen, Operationen und Verbrennungen kommt es zu einem starken Verlust von Zink über den Urin. Eine Zinkzufuhr ist erforderlich bei einem Zinkmangel, bei chronischen Vergiftungen mit Amalgam, Kadmium und Aromagiften, bei Wundheilungsstörungen und als Prophylaxe vor größeren Operationen. Zink hat auch eine antioxidative Wirkung und schützt die Zellen vor Nitrostress. Eine Studie an Kindern konnte zeigen, dass Zink bei Durchfallerkrankungen sehr effektiv wirkt. Die Dauer des Durchfalls konnte deutlich durch Zinkgaben gesenkt werden.



Zink

Infoblatt / Mikronährstoffe

Krankheiten, bei denen der Zinkspiegel unbedingt kontrolliert werden muss: Diabetes, chronischen Entzündungen, chronischen Wunden, Krebserkrankungen, Hauterkrankungen, pflegebedürftige Menschen.

Zinkzufuhr: Da der Körper keine Zinkspeicher hat, muss eine tägliche Zufuhr von mindestens 15 mg gewährleistet werden. Zink wirkt dann am besten, wenn es organisch, beispielsweise gebunden an die Aminosäure Histidin, vorliegt. Das ist der Grund dafür, warum Zink aus tierischen Lebensmitteln besser verfügbar ist, als aus pflanzlichen. Wichtigste Zinkquelle ist Fleisch (*Rindfleisch*), Camembert, Edamer, Emmentaler, Fisch, Vollkorngetreide, Weizenkleie sowie Hülsenfrüchte und Nüsse.

Bioverfügbarkeit von Zinkverbindungen: Zinkhistidin = Zinkcystein (*in dieser Verbindung ist es im Fleisch vorhanden*) > Zinkgluconat > Zinkaspertat > Zinksulfat > Zinkorodat > Zinkoxid

Umrechnung: So entsprechen 140 mg Zinkgluconat 20 mg Zink (z. B. in Zink forte) und 50 mg Zinkaspertat 10 mg Zink (z. B. in Unizink).

Hohe Zinkkonzentrationen beeinflussen die Resorption von Kupfer, deshalb muss man bei längerfristiger und hoch dosierter Zinkgabe immer den Kupferspiegel kontrollieren.

Lassen Sie sich Ihren Zinkspiegel bestimmen:

Dies ist besonders wichtig, wenn Sie kurz vor einer Operation stehen bzw. unter einer chronischen Wunde leiden. Die Werte im Serum schwanken sehr stark und die Plasmakonzentration korreliert nicht mit der Konzentration im Zinkspeicher des Körpers. Eine Analyse des Zinks im Vollblut gibt wesentlich mehr Sicherheit.

Dosierung: 15 bis 40 mg reines Zink per os (140 mg Zinkgluconat entspricht 20 mg Zink) = 1 Tbl. Zink forte, 1 Amp. Unizink (Zinkaspertat) entspricht 6 mg Zink i.v.