

## Zink – Der Tausendsassa unter den Spurenelementen

---

Liebe Leserinnen und Leser,



mein heutiger Gesundheitsbrief beschäftigt sich mit Zink. Zink wird von unserem Körper als Spurenelement benötigt und hat viele wichtige Funktionen zu erfüllen. Deutschland gilt als Zinkmangelgebiet. Doch lesen Sie einfach weiter:

Zink, Eisen und Fluor machen den größten Teil des Körperbestands von 10 g Spurenelementen aus, was auf die enorme Wichtigkeit dieser Elemente hinweist. Bereits 1869 wurde bei Experimenten mit Mikroben offenbar, dass Zink deren Wachstum positiv beeinflusste.

1939 entdeckte man das erste zinkhaltige Enzym, heute kennt die Forschung mehr als 300 Enzyme im Körper, die Zink als aktivierendes Element enthalten. Laut WHO (Welt-Gesundheits-Organisation) gehört Zink zu den Haupt-Mangelelementen. Nur die Hälfte der Deutschen bekommt genügend Zink. Es wird für alle Zellen des Organismus benötigt und ist Bestandteil aller Pflanzen und Tiere.

Zink wird in Gehirn und Zentralnervensystem in Pools gespeichert. Es gibt kaum ein wichtiges Krankheitsbild, bei dem Störungen im Zink-Haushalt nicht beteiligt sind. Dieses Spurenelement ist ein Multitalent, ein wichtiger Schwermetall-Gegenspieler und ein wirksames Antioxidans.

### Welche Funktionen erfüllt Zink im Körper?

---

**Schutzwirkung:** Zink schützt die Körperzellen vor Schädigungen durch freie Radikale. Es hilft somit gegen das Altern und wirkt Krebs vorbeugend. Es schützt ebenfalls vor Schwermetall-Vergiftungen durch Cadmium, Blei, Nickel und Quecksilber, die sonst die Stelle des Zinks (bei Mangel) in den Enzymen einnehmen und dann zu Fehlfunktionen führen. Schwermetalle können außerdem selbst zellschädigende Radikalreaktionen auslösen. Zink schützt Zellen und DNS (Erbsubstanz) vor Oxidationsschäden und steckt in 2000 zinkabhängigen Faktoren zum Ablesen der Gene. Es fördert die Ausscheidung von Aluminium und verringert dessen toxische Wirkung.

**Immunsystem:** Zink reguliert die Immunabwehr und wirkt auch direkt Viren tötend. Deshalb wird besonders bei viralen Infekten die Gabe von Zink empfohlen.

**Hormonstoffwechsel:** Zink hat bedeutenden Anteil am Stoffwechsel der Geschlechtshormone,

der Schilddrüsenhormone, der Wachstumshormone, der Prostaglandine und des Insulins.

**Enzym- Funktionen:** Zink wirkt am Aufbau zahlreicher Enzyme mit und kann sowohl beschleunigend als auch hemmend in Stoffwechselfvorgänge eingreifen. Die Freisetzung von Nervenbotenstoffen wird von Zink mitbestimmt. Der Auf- und Abbau der Nucleinsäuren (RNS, DNS) ist zinkabhängig, es ist wichtig für die Zellteilung. Bei Mangel kommt es zu ungenügender Aktivität des Enzyms Carboanhydrase, damit wird der Säure-Basen-Haushalt gestört, es kommt zu vermehrter Natrium- und Wassereinlagerung. Die eiweißspaltenden Carboxipeptidasen im Zwölffingerdarm, Nieren und Milz leiden ebenso unter Zinkmangel wie die Alkoholdehydrogenase, die Alkohol oxidativ abbaut.

**Zink ist der Eiweißstoffwechselmanager, es wirkt am Eiweißaufbau für neue Zellen und Botenstoffe mit.**

## Wie decken wir den Zinkbedarf?

---

Um Zinkmangel vorzubeugen, empfiehlt die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) für Frauen täglich 12 mg, in der Schwangerschaft 20 mg, während der Stillzeit 25 mg und für Männer 15 mg pro Tag. Bei Kinderwunsch sollte die tägliche Zinkzufuhr über einen längeren Zeitraum 15 – 30 mg täglich betragen, bei Mangel kann der gesamte Sexualhormon-Haushalt bis zur Zeugungsunfähigkeit gestört sein. Tatsächlich recherchierte die VERA-Studie, dass die durchschnittliche Aufnahme pro Tag bei Frauen 9,65 mg und bei Männern 11,2 mg beträgt. In unserem Land haben wir eindeutig eine Unterversorgung, zumal Risiko-Gruppen bei der Studie gar nicht erfasst wurden.

**Natürliche Zinkquellen:** Innereien, Rindfleisch, Milch, Vollkornprodukte, Weizenkeime, Bierhefe, Sesam, Mandeln, Erdnüsse, Kürbiskerne, Heringe, Austern, Pilze, grüne Blattgemüse, Kohl, Tomaten, Orangen, Pfirsiche. Besonders zinkreich pro 100g ist Leber (6-8 mg), Austern (bis zu 85 mg), Muscheln (27 mg), Linsen, Erbsen, Vollkorn, Haferflocken (4-5mg), weiße Bohnen, Fleisch, Weizenkleie, Nüsse (3-4mg), Vollkornbrot, Vollreis, Eier (2 mg).

**Wichtig:** Zink aus tierischen Lebensmitteln wird zu 30 – 40% aufgenommen, aus Pflanzen nur zu 5 – 10%. In Kartoffeln, Äpfeln, Möhren, Gurken, Spargel und Kohlrabi sitzt das meiste Zink direkt unter der Schale (evtl. nur gut waschen und abreiben statt schälen). Weißmehl hat nur noch 20% des Zinks von Vollkornmehl. Rohes Vollkorn (Müsli) enthält Phytinsäure, die das Zink an sich binden kann. Eiweiße aus tierischer Nahrung erhöhen wiederum die Zinkaufnahme (z.B. Müsli mit Joghurt, Brot mit Käse, Pfannkuchen mit Ei...). Auch Phosphorsäure, besonders in Fast Food und Cola, beeinträchtigt die Zinkverwertung.

## Anzeichen von Zinkmangel

---

- Fruchtbarkeit: Unterfunktion der Hoden/Eierstöcke, weniger Spermien, Unfruchtbarkeit, Unfähigkeit zu stillen, fehlende Lust am Sex, Testosteronmangel, Potenzstörungen
- Wachstum: Wachstumsverzögerung, verspätete sexuelle Entwicklung, Untergewicht bei der Geburt
- Immunsystem: Infektionsanfälligkeit, geringe Krebsabwehr
- Schleimhaut (Atemwege, Magen-Darm-Kanal): gestörte Funktion, Durchfall
- Sinnesorgane: Nachtblindheit, trockene Augen, Appetitlosigkeit, verminderte Geruchs- und Geschmacks-Empfindung, Hörverlust
-

- Zentralnervensystem: Depressionen, Psychosen, Schizophrenie, Lethargie, Aggressivität, Hyperaktivität, Lernschwäche, langsame geistige Entwicklung bei Kindern
- Haare, Fingernägel: Haarausfall, brüchige Haare, zu schnelles Ergrauen, weiße Flecken
- Haut: schuppige Haut, Schuppenflechte, Akne, Ausschläge, Pusteln, Verhornungen, verzögerte Wundheilung, Risse in den Mundwinkeln, Neurodermitis
- Muskeln: Geringes Muskelwachstum, Muskelschwäche
- Zellschutz: Schäden durch freie Radikale
- Blutzucker: Schlechte Zuckerkontrolle (Glucosetoleranz) und geringere Insulinproduktion

## Ursachen von Zinkmangel

---

- Erhöhter Bedarf bei Schwangerschaft, Stillzeit, Leistungssport
- Unzureichende Zufuhr bei Senioren, Jugendlichen, Kleinkindern
- Mangelnde Zufuhr durch Reduktionsdiäten, Hungern, künstliche Ernährung
- Resorptionsstörungen bei entzündlichen Darmerkrankungen (Morbus Crohn, Colitis ulcerosa) oder ungenügende Tätigkeit der Bauchspeicheldrüse. Acrodermatitis enterosa, die genetisch bedingte Zinkmangelkrankheit
- Infektionen, Anämien, Krebs
- Nieren- oder Lebererkrankungen (auch durch hohen Alkoholkonsum)
- Verminderte Aufnahme durch äußere Einflüsse: erhöhte Zufuhr von Calcium, Phosphor, Phytat; chronische Schwermetallvergiftungen
- Diabetes mellitus
- Gewebeerstörungen: Operationen, Verbrennungen, Herzinfarkt, rheumatoide Arthritis
- Wechselwirkungen von Medikamenten, wie erhöhte Zinkausscheidung bei Einnahme der „Pille“, von Antacida (Säureblocker), Kortison....

In der Praxis werden Zinkmangelzustände häufig beobachtet und gemessen.

Im nächsten Gesundheitsbrief mit dem Titel "Zink - Die Anwendung bei Gesundheitsstörungen" werden Sie erfahren, bei welchen Gesundheitsproblemen man Zink erfolgreich einsetzen kann.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.  
Ihre Newsletter-Redaktion



### Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

**Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.**

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

---

[www.vitalstoff-journal.de](http://www.vitalstoff-journal.de)

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln