

Zink - Die Anwendung bei Gesundheitsstörungen

Liebe Leserinnen und Leser,



heute also wie versprochen die Fortsetzung meines Gesundheitsbriefs über Zink: die Anwendung von Zink bei Gesundheitsstörungen:

Grippale Infekte, Immunsystem

Man weiß aus vielen Untersuchungen, dass Zinkmangel ein normales Funktionieren des Immunsystems beeinträchtigen kann. Diese Ungleichgewichte zeigen sich als Infektanfälligkeit, Allergien oder Autoimmunkrankheiten. Eine Zinktherapie wirkt bei Angina, Mittelohrentzündung und Nasennebenhöhlenentzündung, es lässt die Schleimhäute abschwellen. Außerdem hemmt Zink die Aktivität des Herpes Simplex (Lippenbläschen) und von Rhinoviren (Schnupfen-Viren). Für eine optimale Wirkung sollte man gleich nach Einsetzen der ersten Symptome zusätzlich Zink geben (zweimal täglich je 25 mg reicht meist), am besten zusammen mit Vitamin C. Eine schnelle Zinkprophylaxe vermindert den Antibiotikaeinsatz ganz erheblich oder macht ihn gar überflüssig, zumal er bei Viren gar nicht wirkt.

Zink ist überall im Immunsystem aktiv. Vor allem bei älteren Menschen können sich Infektionen leichter ausbreiten und schwerer verlaufen. Ihnen fehlt es besonders an Zink und anderen Mikronährstoffen. Studien zeigen deutlich, wie mit zusätzlichen Spurenelementen die Infekthäufigkeit bei Senioren zurückgeht und die Immunantwort verbessert wird.

Fruchtbarkeit und Hormone

10 – 12% der deutschen Paare haben einen unerfüllten Kinderwunsch, während Casanova mehr als 30 Kinder gehabt haben soll. Er schlürfte regelmäßig zink- und eiweißreiche Eier und schlemmte gern die extrem zinkreichen Austern. Zink wird für die Produktion von Testosteron gebraucht, was seinen erotischen Beutezügen zugute kam.

Mit guter Zinkversorgung werden mehr Spermien produziert und sie sind beweglicher. Zinkmangel ist typisch für unfruchtbare Männer, kann aber auch bei Frauen zu Fruchtbarkeitsstörungen führen. Zinkmangel verursacht häufig Schwangerschafts-Komplikationen (Wachstumsverzögerungen, Plazentaablösungen, Früh- und Fehlgeburten, Missbildungen usw.)

Bei Gebärmuttermyomen und Zysten in der Brust findet man häufig Zinkmangel. Die Normalisierung des Zinkhaushalts führt meist zu rascher Besserung der Krankheitssymptome.

Blutzuckerspiegel

Zink wird zur Produktion und Speicherung von Insulin gebraucht und kann so direkt die Insulinproduktion verbessern. Zink verbessert auch die Wirkung von Insulin an der Zelle, denn das größte Problem beim Altersdiabetes (Typ 2) ist, dass das Insulin an den Zellen nicht mehr richtig wirkt (Insulinresistenz). Diabetiker brauchen mehr Zink, weil sie die 2 – 3 fache Menge ausscheiden, was automatisch zu Mangel führt. Mit genügend Zink ist Insulin stabiler gegen Oxidation.

Ein Zinkmangel führt zunächst zu schwankenden Zuckerspiegeln (Hypoglykämie). Ein chronischer Zinkmangel lässt die Insulinproduktion immer kleiner werden und es kommt zum Altersdiabetes. Übrigens verbessert eine Zinkzufuhr beim Diabetiker auch die Immunfunktionen und die häufigen Wundheilungsstörungen.

Augenerkrankungen

In der Netzhaut findet man die höchste Zinkkonzentration im Körper. Nachtaktive Tiere haben eine über 100-mal höhere Zinkkonzentration in der Netzhaut als der Mensch. In Untersuchungen fand man eine Verbindung zwischen Zinkmangel und Netzhaut-Funktionsstörungen. Vitamin A und Zink arbeiten eng zusammen, Zink wird für den Transport von Vitamin A benötigt. Ein Zinkmangel kann daher Vitamin-A-Mangelsymptome wie Nachtblindheit oder ungenügende Dunkelanpassung noch verstärken.

Viel versprechende neue Studien gibt es zur Anwendung von Zink bei Makula-Degeneration, einer Netzhauterkrankung, bei der durch Absterben von Netzhautzellen die Sehfähigkeit stark beeinträchtigt wird. Sie ist eine der häufigsten Gründe für Sehstörungen und Sehverluste im Alter.

Nerven

Zink beeinflusst stark den Gehirnstoffwechsel und hat eine enorme Bedeutung für alle neurologischen Funktionen im Körper. Viele Nervenfunktionen können nur bei Anwesenheit von Zink stattfinden. Zink ist unabdingbar für die Herstellung des Nerven-Botenstoffes Serotonin, der für unser Wohlfühl und gute Laune sorgt. Bei Depressionen ist der Serotoninspiegel niedrig, was durchaus an einem niedrigen Zinkspiegel liegen kann, der natürlich auch eine Wochenbettdepression mit verursachen kann.

Zinkzufuhr kann bei Epilepsie sehr hilfreich sein. Eine Studie wies nach, dass Zink bestimmte Nervenvorgänge bei dieser Krankheit hemmen kann. Auch führt eine Therapie mit Antiepileptika zu schweren Zinkdefiziten. Es gibt Berichte aus den USA, Europa und Japan, wonach Schizophrenie, schwere Depressionen, Parkinson und die amyotrophe Lateralsklerose (ALS) mit Zinkmangel in Verbindung stehen könnten.

Zink- und Vitamin B6- Mangel können den Prostaglandin-Stoffwechsel blockieren, was zu Depressionen, Hyperaktivität und anderen Nervenstörungen führen kann.

Rheuma

Knochenanalysen von Patienten mit chronischer Polyarthrit zeigen häufig sehr niedrige Konzentrationen der Mineralien Magnesium, Eisen, Kupfer und Zink. Bei Zinkgaben beobachtet man eine Besserung der Gelenkschwellungen, der Steifheit, der Gehfähigkeit und des Allgemeinzustandes. Viele Rheumamedikamente (Cortison, Penicillamin, nichtsteroidale Antirheumatika) führen langfristig zu Zinkmangel.

Haut und Wunden

Bereits im Altertum verwendete man Zink, um die Wundheilung zu fördern, übermäßige Talgproduktion zu normalisieren und Unreinheiten zu beseitigen. Nach Operationen, großflächigen Verletzungen und Verbrennungen kommt es zu hohen Zinkverlusten. Wenn das verloren gegangene Zink nicht ersetzt wird, dauern Heilungen deutlich länger. Bei Hautentzündungen und Ekzemen sollte an einen Zinkmangel gedacht werden. Akne spricht auf eine Zinktherapie genauso gut an wie die häufig verordneten Tetrazykline (antibiotika), ohne deren Nebenwirkungen zu haben. Man braucht dabei Geduld und die konsequente Einnahme von täglich 60 – 90 mg Zink.

Neurodermitis und Psoriasis (Schuppenflechte)

Ein Zinkmangel ist für beide Krankheitsbilder typisch. Man weiß seit längerem, dass Neurodermitiker sehr starken Mangel an ungesättigten Fettsäuren haben, allen voran die essentiellen Fettsäuren Linolsäure und Gamma-Linolensäure. Die Zufuhr von Fettsäuren wie Schwarzkümmel-, Nachtkerzen- oder Borretschöl kann Neurodermitis nur bessern, wenn genügend Zink als Katalysator vorhanden ist. Außerdem beschleunigt Zink die Heilung der Wunden. Psoriatiker verlieren durch die Hautabschleifungen regelmäßig Zink. Zink spielt darüber hinaus eine wichtige Rolle bei der Regulation der Immunantwort, was neben der genetischen Veranlagung ein tragender Faktor bei der Entstehung und Entwicklung dieser Krankheit ist.

Haare und Nägel

Dünnes, sprödes Haar, Haarausfall, langsam wachsende und brüchige Fingernägel können durch Zinkmangel hervorgerufen werden. Studien erwiesen, dass eine Zufuhr von 20 mg Zink täglich das Haarwachstum wieder zum Einsatz brachte oder stark verbesserte. Bei kreisrundem Haarausfall nimmt man eine fehlgesteuerte Autoimmunreaktion an. Da Zink bekanntlich auch im Immunsystem wirkt, kann es hier ebenso zur Ausheilung beitragen. Manchmal muss man ein halbes bis ein ganzes Jahr Zink einnehmen, um zu einer Besserung zu kommen.

Wachstum

Während der Pubertät braucht der Organismus vermehrt Zink für das Wachstum, die Funktion der Eierstöcke und der Prostata, für die Bildung der Samenbläschen und die Hoden. Daher sind in

diesem Alter Mangelzustände häufig und lassen sich auch mit dem Auftreten von Akne in Verbindung bringen.

In Ägypten und im Iran, wo teilweise hochgradiger Zinkmangel vorkommt, ist Wachstum und sexuelle Entwicklung gestört (Hoden und Penis abnorm klein, Schamhaare und Bartwuchs stark vermindert)

Männerleiden

Bei Prostataentzündungen und aufsteigenden Harnwegsinfekten sollte auf jeden Fall an eine Zinktherapie gedacht werden.

Frauenleiden

Viele Frauen leiden unter dem Prämenstruellen Syndrom. Man fand in verschiedenen Untersuchungen heraus, dass eine Zinkgabe zusammen mit Vitamin B6 sich insbesondere auf Spannungszustände und depressive Verstimmungen günstig auswirkt.

Schwermetallbelastungen

Zink gehört neben anderen Maßnahmen zur Routinetherapie bei chronischen Metallvergiftungen mit Aluminium, Blei, Cadmium, Quecksilber usw.

Überdosierung und Wechselwirkungen

- Vitamin A, B2 und B6 fördern die Zinkaufnahme, Vitamin E erhöht den Zink-Spiegel im Blut, während ein Mangel daran die Auswirkung eines Zinkmangels verstärken kann.
- Eisen: Bei gleichzeitiger Eisenaufnahme ist die Zinkresorption vermindert, wenn das Verhältnis Eisen zu Zink größer als 2:1 ist
- Calcium kann die Zinkaufnahme verringern, hohe Zinkdosierung wiederum vermindert die Calciumaufnahme, wenn die Zufuhr davon eher niedrig ist.
- Die Magnesiumaufnahme kann durch hohe Zinkgaben verringert werden
- Mangan wird durch Zinkzufuhr vermehrt aufgenommen
- Kupfer vermindert die Zinkresorption und erhöht dessen Ausscheidung über die Niere. Hohe Zinkdosierungen können wiederum die Kupferaufnahme verringern.
- Cortisonhaltige Medikamente können die Ausscheidung und damit den Zinkbedarf erhöhen.
- Die „Pille“ kann den Blutzink-Spiegel senken
- Penicillamin (Antirheumatikum) bindet Zink an sich und führt zu erhöhter Ausscheidung über die Niere
- - Phenytoin und Valproinsäure (Antiepileptika) erhöhen den Zinkbedarf
- Mercaptopurin (Zytostatikum bei Leukämie) erhöht den Zinkbedarf
- Isoniazid (Wirkstoff gegen Tuberkulose) vermehrt die Zinkausscheidung
- Tetracyclin (Antibiotikum) erhöht die Zinkausscheidung über die Niere
- Thiazid-Diuretika (Entwässerungsmittel) erhöht den Zinkverlust über die Niere

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

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln