

Zink

Der menschliche Körper enthält etwa 2 - 3 Gramm Zink. Zink ist an ca. 200 enzymatischen Prozessen beteiligt, welche den metabolische Prozesse regulieren. Die höchsten Konzentrationen finden sich jedoch in den Augen, der Leber, Prostata, Knochengewebe, Samen & Haar. Dies gibt bereits erste Hinweise auf die spezifischen Wert von Zink.

Wichtig ist, dass Zink im Körper (mit Ausnahme der Speicherung im Knochengewebe) nicht gespeichert wird. Das im Knochengewebe gespeicherte Zink ist für den Metabolismus nicht verfügbar, weshalb eine kontinuierliche Zufuhr erforderlich ist. Aufgrund dieser rapiden Abbaus im Körper stellen sich Defizite stellen schnell ein.

Zink ist an der **Zellsynthese und Zellteilung, Zellreperatur** (RNA & DNA) direkt beteiligt. Mehrere Studien weisen darauf hin, dass der Zinkmangel zu einem erhöhten Risiko von Geburtsschäden führt.

Erste Anzeichen von Zinkdefiziten sind langsame/schlechte **Wundheilung**, beeinträchtigt **Geruchs- & Geschmackssinn, Appetitverlust**, beeinträchtigte visuelle Adaption bei Dunkelheit (Nachtblindheit), **Anfälligkeit für Infektionskrankheiten**.

Schwerere Zink Defizite führen zu **Wachstumsstörungen**, Beeinträchtigung von mentalen (kognitiven) Funktionen, **Lethargie (Depression), Hautveränderungen**, und testikuläre Funktionsstörungen (Samenbildung). Weiter besteht eine Verbindung zwischen **Zahnfleischschwund & -erkrankungen** und niedrigem Zinkspiegel.

Der Zinkspiegel im Gehirn von **Alzheimer-Patienten** ist vermindert. Zinkmangel kann den Verlust von Hirnellen beschleunigen. Zink kann auch helfen, gegen Aluminiumvergiftungen vorzubeugen (Schwermetallbelastung und insbesondere Aluminium tragen u.a. auch zur Alzheimer-Erkrankung bei – vermeiden sie den Kontakt mit Aluminium aus Quellen wie Alu-Kochtöpfe, Alufolie, Medikamente (bestimmte Aspirinarten)...

Einige therapeutische Anwendungen von Zink

Mentaler & körperlicher Stress: Nach sportlichen Aktivitäten, Unfällen, intensiver beruflicher Beanspruchung lassen sich niedrige Zinkspiegel nachweisen.

Wundheilung. Verletzungen führen unmittelbar zu einem niedrigerem Zinkspiegel was darauf hinweist, dass der Körper Zink zum Heilprozess benötigt. Insbesondere bei niedrigen Zinkwerten ist eine Supplementation zu empfehlen.

Geschmacksinn nach Chemotherapie. Nach Chemotherapie verlieren Patienten mit Krebserkrankungen im Kopf- und Halsbereich oft den Geschmacksinn. Gemäss Dr. C. Ripamonti from National Cancer Institute in Milano, Italien, verbessert Zinkzufuhr den Geschmacksinn signifikant. (Zink Sulfat 135mg täglich) und es empfiehlt sich, Zink bei solchen Therapien bereits frühzeitig einzusetzen.

Anorexie Nervosa (Magersucht). Mehrere Studien haben darauf hingewiesen, dass Anorexie von niedrigen Zinkwerten begleitet wird und dass Zinksupplementation den Heilungsprozess stark beschleunigen kann. Es wird auch die Hypothese erstellt, dass Zinkdefizite direkt am Entstehen der Anorexie beteiligt ist. Referenzen: Ainley, C.C. et al. Zinc state in anorexia nervosa. British Medical Journal, Vol. 293, October 18, 1986.

Augenentzündungen & Starbildung. Die höchste Konzentration von Zink im Körper ist in der Iris und der Retina (Netzhaut der Augen). Zink scheint Vitamin A zu aktivieren. Zink scheint bei der Verhinderung vom Star (Kataraktbildung), Optic Neuritis (Entzündung des Sehnervs) nützlich zu sein.

Immunsystemfunktionen/Infektionskrankheiten Erkältungen & Fieber sind immer von niedrigen Zinkspiegel begleitet, was darauf hinweist, dass ein erhöhter Bedarf besteht. Zink Supplementation erhöht Aktivität der Lymphocyten. Supplementation mit Zink scheint die Dauer/Heftigkeit von Erkältungskrankheiten und anderen Infektionskrankheiten bei denen das Immunsystem gefordert wird, zu mildern.

In einer Doppelblindstudie erhielten Teilnehmer Zinktabletten, die sie bei Ausbruch von **Erkältungen** 2 x täglich während 10 Minuten zu lutschen hatten. (max. 12 Tabletten täglich) Die Vergleichsgruppe erhielten Placebo. Personen welche Zink bekamen, waren durchschnittlich 3.9Tage erkältet; Kontrollgruppe 10.8 Tage! 1/5 der Zinkgruppe war innerhalb eines Tages vollständig gesund.

Herpes. Zinkanwendung (Haut) bei sowohl Herpes I wie Herpes II lindert Schmerzen, Irritation der Haut um 40-60%, reduziert das Wiederauftreten von 100% auf 14% in behandelten Patienten. In einer weiteren Studie wurden nach Verabreichung von Zink und Vitamin C die Unterdrückung von Eruptionen des Herpes Simplex Virus I erreicht. Referenz: Medical Hypotheses 17 (June 1985) 157-165. In einer weiteren Studie wurden nach Verabreichung von Zink und Vitamin C die Unterdrückung von Eruptionen des Herpes Simplex Virus I erreicht.

- Zink ist im ganzen Körper an Dutzenden von Prozessen beteiligt. Es gibt kaum ein wichtiges Krankheitsbild, wo Störungen im Zinkhaushalt (Mangel oder Verteilungsstörungen) nicht eine Rolle spielen würden. Zink ist ein **Multitalent**. Es ist ein wichtiges **Antioxidans**, ohne dies im **Immunsystem** nichts läuft wie es soll. Zink ist ein wichtiger Schwermetall-Gegenspieler und ohne Zink sind psychische Erkrankungen, entzündliche Tendenzen und ein gestörter Säuren-Basen-Haushalt vorprogrammiert.

- Wichtig für den Eiweißstoffwechsel. - Zink ist an der Bildung von über 200 Enzymen beteiligt. - Hilft bei der Bildung von Insulin. - Wichtig für die Ausgeglichenheit des Blutes und das Gleichgewicht von alkalischen Säuren im Körper. - Übt eine normalisierende Wirkung auf die Prostata aus und ist wichtig für alle Fortpflanzungsorgane. - Studien weisen darauf hin, dass Zink für die Gehirnfunktion und bei der Behandlung von Schizophrenie wichtig ist. - Deutliche Anzeichen dafür, dass es für die Synthese von DNS notwendig ist. - Der Tagesbedarf für einen Erwachsenen liegt bei 15 mg (höhere Mengen für schwangere und stillende Frauen). - Das meiste Zink in den Nahrungsmitteln wird bei der Konservierung zerstört; oder es war nie in wesentlichen Mengen vorhanden, weil der Boden arm an Nährstoffen war.

Was es leisten kann

- Stärkt die Abwehrkräfte, - bei Akne, - bei Magersucht, - Beschleunigt die Heilung bei inneren und äußeren Verletzungen, - beseitigt weiße Flecken auf den Fingernägeln, - hilft Geschmacksverlust zu beseitigen, - hilft bei der Vermeidung von Problemen mit der Prostata und der Geschlechtsorgane, - fördert Heilung von Lebererkrankungen (Leberzirrhose), - fördert körperliches Wachstum und geistige Beweglichkeit, - hilft beim Abbau von Cholesterinablagerungen, - hilft bei der Behandlung von geistigen Störungen.

Empfehlung

Sie brauchen viel Zink, wenn Sie viel Vitamin B6 nehmen. Das gilt auch, wenn Sie schwanger sind, stillen, viel Alkohol trinken, die Antibabypille nehmen oder **Diabetiker** sind. Männer mit **Prostata-Problemen** - und auch die ohne - sind gut beraten, wenn sie ihren Zinkspiegel hoch halten. Bei Fällen von Impotenz kann eine Behandlung mit einer Kombination aus Vitamin B6 und Zink erfolgreich sein. Älteren Menschen, die sich Sorgen wegen **Altersschwäche** machen, hilft vielleicht ein Präparat aus Zink und Mangan. Wenn Sie unter unregelmäßigen Monatsblutungen leiden, könnten Sie ein Zinkpräparat versuchen, bevor Sie zu Hormonen greifen. Denken Sie daran, dass Ihr Bedarf an Vitamin A steigt, wenn Sie Ihrer Kost Zink zusetzen. (Zink wirkt am besten mit Vitamin A, Calcium und Phosphor.)

Dosierungs-Empfehlungen

Minimale tägliche Einnahme (RDA) Frauen 12 mg, Männer 15 mg

Optimale Versorgung 20 - 50 mg

Bei beeinträchtigtem Geruchs- & Geschmacksinn: 30 - 50mg, zur Wundheilung 30 - 50mg, bei Immunitäts- & Infektionskrankheiten 30 - 50mg, bei Prostatitis 50 - 100mg, bei Herpes 50 - 100mg.

Produkt: Zink-Gluconat + Mangan-Gluconat

Inhaltsstoffe: 100 Kapseln á 375 mg Zink-Gluconat, 21 mg Mangan-Gluconat, vegetabil