

Zink - Ihr Schutzschild gegen Schnupfen und Krebs

Liebe Leserinnen und Leser,



ohne Zink läuft im Körper gar nichts: Es stärkt die Abwehr, reguliert den Hormonhaushalt und sorgt für gesunde Zellen. In diesem Beitrag erfahren Sie, welche lebenswichtige Rolle dieses Spurenelement im Stoffwechsel spielt, welche Symptome auf einen Zinkmangel hindeuten und warum Sie mit Extra-Zinkgaben Erkältungen, Leberschäden sowie den Folgeschäden des Diabetes vorbeugen können.

Zink ist genauso wichtig wie Eisen

Zink ist nach dem Eisen das zweithäufigste Spurenelement im menschlichen Körper. Nach heutiger Kenntnis benötigt der Körper dieses Spurenelement für über 200 verschiedene Enzym- und Hormonsysteme.

Zu den lebenswichtigen Aufgaben von Zink gehören:

- Baustein von lebenswichtigen Enzymsystemen sowie Hormonen, z. B. Insulin und Schilddrüsenhormonen
- Beteiligung am Vitamin-A-, Kohlenhydrat-, Eiweiß- und Fettstoffwechsel
- Regulierung des Zellwachstums
- Aktivierung der Abwehrzellen
- Vermittlung der Geschmacks- und Geruchswahrnehmung

Da Zink an so zahlreichen Stoffwechselprozessen beteiligt ist, kann ein Mangel die vielfältigsten Symptome verursachen.

Anfangs tritt zunächst eine erhöhte Infektanfälligkeit auf, die mit den üblichen naturheilkundlichen Mitteln wie beispielsweise Echinacea-Präparaten (Sonnenhut) nicht in den Griff zu bekommen sind. Auch Hautbeschwerden sind sehr häufig.

Daran erkennen Sie einen Zinkmangel

- erhöhte Infektanfälligkeit
- schlechte Wundheilung, Hautpilze
- Entzündungen und Geschwüre in Mund, Magen und Darm
- plötzliche Nachtblindheit
- Geschmacksverlust
- dünnere Haare, Haarausfall
- brüchige, weißfleckige Nägel
- Antriebs- und Konzentrationsschwäche

Das sind die wichtigsten Ursachen für einen Zinkmangel:

- einseitige Ernährung, insbesondere durch streng vegetarische Kost ohne Eier (= vegan) und makrobiotische Kost
- längere künstliche Ernährung
- akute oder chronische Infektionen, Allergien, Diabetes, Neurodermitis, Krebs, Leber-, Darm- und Nierenerkrankungen
- Strahlen- oder Chemotherapie
- Arzneimittel, z. B. Magensäure-Puffer, Kortison, Entwässerungsmittel, Lipidsenker

Auch die Einnahme von Eisenpräparaten kann zu einer Störung der Zinkaufnahme führen. In diesem Fall entsteht ein Mangel, selbst wenn die Zinkzufuhr über die Ernährung stimmt. In solchen Fällen ist die zusätzliche Gabe von Zink erforderlich.

Eine zunehmende Rolle für das Entstehen von Zinkmangel spielt paradoxerweise die moderne gesunde Ernährung mit wenig rotem Fleisch und vielen Vollkornprodukten. Denn gerade Rindfleisch, dessen Konsum nach Angaben des Statistischen Bundesamtes 2003 im Vergleich zum Vorjahr um rund 10 % zurückging, ist eine hervorragende Zinkquelle. Vollkornnahrung dagegen beeinträchtigt direkt die Zinkaufnahme: Die darin reichlich enthaltenen Phytinsäuren bilden mit dem Zink unlösliche Verbindungen, die mit dem Stuhl ausgeschieden werden.

Niedrige Eisenwerte - ein Hinweis auf Zinkmangel

Die Normwerte für Zink betragen 13 bis 18 µmol/l im Serum bzw. Blutplasma. Professor Harold Stanstead von der Universität Galveston/Texas, einer der führenden Zinkforscher, empfiehlt die Haaranalyse. Denn in den Haaren zeigen sich schon dann beginnende Mangelzustände, wenn die Blutwerte noch im Normbereich liegen.

Außerdem geht ein Zinkmangel, so berichtete der Forscher auf der 4. internationalen Zinkkonferenz "Zinc signals" im Mai 2003 auf Grand Cayman, oft mit einem erniedrigten Serum-Ferritin-Wert (= Transport-Eisen) einher. Die Messung des Ferritin-Spiegels ist im Gegensatz zum Zink-Wert routinemäßiger Bestandteil von Blutuntersuchungen. Bei zu niedrigen Werten sollten Sie unbedingt das gleichzeitige Vorliegen eines Zinkmangels von Ihrem Arzt abklären lassen.

Der Körper hat leider keine Zinkspeicher

Da der Körper nach derzeitigem medizinischen Kenntnisstand keine speziellen Zinkspeicher

besitzt, ist die tägliche ausreichende Zinkzufuhr nahezu lebenswichtig. Der Tagesbedarf an Zink liegt für gesunde Erwachsene und Jugendliche nach Angaben von Professor Stanstead bei 10 bis 15 mg. Senioren und chronisch Kranke wie Diabetiker und Leberkranke, aber auch Krebspatienten benötigen mehr Zink, da sie das Spurenelement nicht so gut aufnehmen. Diabetiker verlieren zudem 2- bis 3-mal so viel Zink pro Tag über den Urin wie Nicht-Diabetiker.

Als Gesunder können Sie Ihren normalen Zinkbedarf, sofern Sie auch ab und an rotes Fleisch essen, mit einer üblichen Mischkost decken.

Bei erhöhtem Zinkbedarf brauchen Sie Fertigpräparate

Einen erhöhten Zinkbedarf, z. B. bei Diabetes, Allergien und akuten Erkältungen, können Sie kaum mit der Nahrung ausgleichen - es sei denn, Sie schlürften tatsächlich täglich Austern. Hier empfehlen wir Ihnen unser Zinkpräparat:

Bei Zinkmangelsymptomen sollten Sie für die Dauer von 6 bis 8 Wochen täglich 15 bis 30 mg Zink einnehmen.

Neu entdeckte Wirkungen von Zink

- Stärkung des Immunsystems bei Krebs
- Aktivierung des Immunsystems
- Stabilisierung des Blutzuckers bei Typ-2-Diabetikern
- Antioxidativer Gefäßschutz bei Typ-2-Diabetikern
- Schutz der Leber vor Alkoholschäden
- Abmilderung und Verkürzung einer normalen Erkältung um durchschnittlich 3,6 Tage

Eine Langzeiteinnahme von mehr als 50 mg Zink pro Tag kann zu Störungen des Eisen- und Kupferhaushaltes führen. Auch die gleichzeitige Zufuhr von Eisen und Kupfer, etwa durch Multimineralpräparate, behindert die Zinkaufnahme.

Bei Nierenversagen sind Zinkmittel verboten!

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