

Zink

Der Universalschutz des Immunsystems

An über 300 enzymgesteuerten Reaktionen im Stoffwechsel von Kohlenhydraten, Eiweißen, Fetten und Nukleinsäuren ist Zink als Aktivator beteiligt. Enzyme bringen unseren Stoffwechsel erst in Gang und bewahren uns vor überschießenden Reaktionen. Ohne Zink wäre die Aktivität vieler Enzyme nicht möglich. Zink stärkt das Immunsystem. Die Produktion und Spezialisierung von Abwehrzellen in der Thymusdrüse ist zinkabhängig. Zink wirkt auch direkt gegen Keime, besonders gegen verschiedene Viren (z.B. Erkältungs-, Grippe- und Herpesviren).

Für die Zellteilung und Stabilisierung der Zellwände ist Zink von zentraler Bedeutung. Vor allem schnell wachsende Gewebe wie die Schleimhäute sind auf eine gute Zinkzufuhr angewiesen. Beim Heranwachsen des Fötus im Mutterleib, dem Wachstum von Haut- und Haarzellen sowie bei der Wundheilung ist das Spurenelement unverzichtbar. Die Hormonproduktion (z. B. Wachstumshormon, Sexualhormone) und die Speicherung des Insulins in der Bauchspeicheldrüse werden durch Zink gesteuert. Daher sollten gerade Diabetiker auf ihren Zinkhaushalt achten. Zink ist mitverantwortlich für die Entwicklung der Geschlechtsorgane, der Spermien und der befruchtungsfähigen Eier der Frau. Die Speicherung und Verteilung von Vitamin A im Körper ist an Zink gebunden. Zinkmangel beeinträchtigt daher genauso wie ein Mangel an Vitamin A den Sehvorgang.

Schöne Haut, Haare und Fingernägel sind auf eine gute Zinkversorgung angewiesen. Bei der Produktion zahlreicher Hormone und Nervenbotenstoffe ist Zink im Spiel. Gute Laune, Sehen, Hören, Riechen und Schmecken sind von einer guten Zinkversorgung abhängig. Zink ist zudem ein wichtiger Schutzfaktor gegen Schwermetall-Belastungen und gegen den Angriff aggressiver freier Radikale.

In der Mikrovitalstoff-Medizin wird Zink vor allem zur Stärkung des Immunsystems sowie bei Allergien, Diabetes mellitus, Hauterkrankungen und Haarausfall eingesetzt.

Die Nationale Verzehrstudie (NVS) mit 23 000 Teilnehmern hat gezeigt, dass kaum ein Bundesbürger ausreichend mit Zink versorgt ist. Besonders ältere Menschen, Kinder und Jugendliche haben häufig einen Zinkmangel.

Störungen des Zuckerstoffwechsels werden durch eine schlechte Zinkversorgung verstärkt. Bereits ein leichter Zinkmangel äußert sich vor allem in erhöhter Infektanfälligkeit, diffusem Haarausfall bzw. dünnem Haar, Fruchtbarkeitsstörungen, schlecht heilenden Wunden sowie Schleimhautentzündungen und Störungen des Geruchs- und Geschmackssinns

Vitalstoff-Check

Zeilen Nr	Kriterien	Ja
1	Ernährung und Lebensstil	
2	Ernährung und Lebensstil (z.B. Alkohol, Sport)	
3	Ich bin Vegetarier	<input type="checkbox"/>
4	Ich trinke häufig Alkohol (z.B. ? 2 Glas Bier pro Tag)	<input type="checkbox"/>
5	Cola und/oder phosphathaltige Limonaden trinke ich oft	<input type="checkbox"/>
6	Ich bin Raucher(in)	<input type="checkbox"/>
7	Ich mache regelmäßig Diäten oder Fastenkuren	<input type="checkbox"/>
8	Ich ernähre mich einseitig von Fertiggerichten, Konserven oder Fastfood	<input type="checkbox"/>

- 9 Als Mann bin ich sexuell sehr aktiv (dreimal pro Woche oder öfter Sex)
- 10 Ein- bis zweimal pro Woche gehe ich in die Sauna
- 11 Ich treibe regelmäßig zwei- bis dreimal pro Woche Sport und schwitze dabei viel
- 12 **Mangelsymptome**
- 13 **Zink-Mangelsymptome**
- 14 Kleine Verletzungen und Wunden heilen schlechter als früher
- 15 Oft leide ich unter Verdauungsstörungen (z.B. Durchfall)
- 16 Ich neige zu Schleimhautentzündungen
- 17 Ich habe Hautprobleme (z.B. Ekzeme, Neurodermitis, Schuppenflechte)
- 18 Für Erkältungen oder grippale Infekte bin ich leicht anfällig
- 19 Herpes-Infektionen treten häufig bei mir auf
- 20 Ich leide unter Potenzstörungen bzw. Problemen mit der Zeugungsfähigkeit
- 21 Bei mir wurden schlechte Spermienqualität und geringe Spermienanzahl festgestellt
- 22 Manchmal leide ich an Störungen des Geruchs- und Geschmackssinns
- 23 Auf den Nägeln habe ich weiße Flecken und/oder Querfurchen
- 24 Bei mir wurde ein Testosteronmangel oder eine Unterfunktion der Hoden festgestellt
- 25 Ich vertrage Alkohol zunehmend schlechter
- 26 Ich habe Haarausfall bzw. zu früh ergraute Haare
- 27 Es fällt mir schwer, mich schnell im ganz Hellen oder Dunkeln zurechtzufinden
- 28 Ich fühle mich oft kraftlos, habe Appetitmangel oder nehme ungewollt ab
- 29 **Risikogruppen**
- 30 **Ich gehöre zu einer der folgenden Risikogruppen:**
- 31 Alkoholiker
- 32 Ältere Menschen (> 60 Jahre)
- 33 Frischoperierte
- 34 Heimbewohner
- 35 Kinder und Jugendliche
- 36 hyperaktive Kinder
- 37 Kinder mit Wachstumsstörungen

- | | | |
|----|--|--------------------------|
| 38 | Personen mit ausgebohrten Amalgamplomben | <input type="checkbox"/> |
| 39 | Raucher | <input type="checkbox"/> |
| 40 | Schwangere | <input type="checkbox"/> |
| 41 | Sportler | <input type="checkbox"/> |
| 42 | Stillende | <input type="checkbox"/> |
| 43 | Vegetarier | <input type="checkbox"/> |
| 44 | Zahnarztpersonal | <input type="checkbox"/> |
| 45 | Krankheiten mit erhöhtem Zinkbedarf | |
| 46 | Ich bin von einer der folgenden Erkrankungen betroffen: | |
| 47 | Akrodermatitis enteropathica (genetisch bedingte Zinkmangelkrankheit), | <input type="checkbox"/> |
| 48 | Allergien | <input type="checkbox"/> |
| 49 | chronische Leber- oder Nierenerkrankungen | <input type="checkbox"/> |
| 50 | Darmerkrankungen | <input type="checkbox"/> |
| 51 | Diabetes | <input type="checkbox"/> |
| 52 | Erkältungen / grippale Infekte | <input type="checkbox"/> |
| 53 | Herpes-Infektion | <input type="checkbox"/> |
| 54 | Herzinfarkt / koronare Herzkrankheit | <input type="checkbox"/> |
| 55 | Krebs | <input type="checkbox"/> |
| 56 | Neurodermitis | <input type="checkbox"/> |
| 57 | Operationen | <input type="checkbox"/> |
| 58 | Osteoporose | <input type="checkbox"/> |
| 59 | Potenzstörungen / geringe Spermienqualität und -anzahl | <input type="checkbox"/> |
| 60 | Rheuma | <input type="checkbox"/> |
| 61 | Schuppenflechte | <input type="checkbox"/> |
| 62 | Sichelzellanämie | <input type="checkbox"/> |
| 63 | Verbrennungen | <input type="checkbox"/> |
| 64 | Wundheilungsstörungen | <input type="checkbox"/> |
| 65 | Zöliakie / Sprue | <input type="checkbox"/> |
| 66 | Arzneimittel, die den Bedarf erhöhen können | |
| 67 | Ich nehme regelmäßig eines der folgenden Medikamente ein: | |

68	Abführmittel	<input type="checkbox"/>
69	Antibabypille	<input type="checkbox"/>
70	Antibiotika	<input type="checkbox"/>
71	Captopril	<input type="checkbox"/>
72	Cortisonpräparate	<input type="checkbox"/>
73	Entwässerungsmittel	<input type="checkbox"/>
74	Magensäurepuffer	<input type="checkbox"/>
75	Mittel zur Krebstherapie (Chemotherapie, Strahlentherapiebegleitung)	<input type="checkbox"/>
76	Rheumamittel	<input type="checkbox"/>

Auswertung Ihres Vitalstoff-Checks