



# Zink wichtiges Spurenelement im Stoffwechsel



von  
Mag. pharm.  
Angelika  
Bischof

Ein gesunder Körper hat ca. 2 bis 3 g Zink gespeichert, konzentriert vor allem in Haaren, Hoden, Knochen, Muskeln, Ovarien, Prostata und in den insulin-produzierenden Zellen der Bauchspeicheldrüse. Gemessen an Calcium und Magnesium wohl ein Mineralstoff in Spuren, aber nach Eisen ist Zink das mengenmäßig zweithäufigste Spurenelement in unserem Organismus.

Überall dort, wo Zellen sich rasch vermehren – Haut, Schleimhäute, Immunsystem – ist Zinkmangel eine mögliche Ursache für Störungen.

## STÄRKT DAS IMMUNSYSTEM

Unter Zinkmangel sind die Antikörperbildung und das ganze Abwehrsystem deutlich reduziert. Es entsteht eine erhöhte Anfälligkeit gegen Viren. Da Zink auch eine antivirale Eigen-

schaft besitzt, hemmt es zusätzlich deren Ausbreitung. In diesem Fall reichen 10 mg pro Tag. Ein gestärktes Immunsystem bekämpft Krebs und Aids effektiver, da allerdings sind bis zu 25 mg pro Tag erforderlich. Ältere Menschen weisen häufig eine Unterversorgung mit Zink auf. Für das Immunsystem und eine Minderung der Alterungsprozesse werden täglich 20 mg Zink empfohlen.

## HILFREICH BEI HAUTERKRANKUNGEN

Zinkmangel fördert jegliche Art von Hauterkrankungen, insbesondere entzündliche und allergische Prozesse. Rötungen, Neurodermitis, Schuppenflechte, sogar die entzündliche Akne bessert sich unter einer Zinktherapie. Für die Wundheilung sei es nach Verletzungen oder Operationen, werden 25 bis 50 mg Zink pro

Tag in Fachbüchern empfohlen.

## WIRKT GEGEN ALLERGIEN

Zink hat ein antiallergisches Potenzial, da es die Histaminausschüttung hemmt. Histamine lösen beträchtliche Entzündungen aus, die von Zink durch seine entzündungshemmende Wirkung unterbunden werden. Zinkmangel kann daher allergische Hautreaktionen, juckende Augen und Asthma fördern. Bei Allergien werden 15 bis 25 mg Zink/Tag empfohlen.

## DIABETES UND BLUTDRUCK

Ohne ausreichend Zink hat der Diabetiker mehrere Probleme. Die Insulinproduktion ist gehemmt. Das weniger vorhandene Insulin wirkt schwächer, zum Teil gar nicht mehr und die Glucose ist dafür aggressiver.

Zudem können einige Medikamente (ACE-Hemmer) gegen Bluthochdruck zu vermehrter Ausscheidung von Zink führen. Diabetiker und Bluthochdruckpatienten unterliegen einem Teufelskreis für Stoffwechselerkrankungen, der als „metabolisches Syndrom“ bezeichnet wird. 25 mg Zink pro Tag sind beinahe Pflicht. Neben- und Wechselwirkungen wurden beschrieben bei Überdosierungen von täglich 50mg über 10 Wochen mit Symptomen wie Metallgeschmack, Übelkeit, Kopfschmerzen und Durchfall. Zudem stören sich Zink, Eisen, Kupfer, Calcium und Magnesium gegenseitig. Zinkpräparate sollten 2 Stunden zeitversetzt und möglichst nüchtern eingenommen werden. Nicht jedes Zink ist optimal verfügbar. Zink als Orodät oder Gluconat sind zu bevorzugen. Die Kapazität der körpereigenen Zinkspeicher ist allerdings begrenzt, weshalb man auf eine kontinuierliche Zufuhr über die Nahrung angewiesen ist.

Zink ist in ausreichendem Maße in Lebensmitteln wie Fleisch oder Getreide vorhanden, doch bei einseitiger oder unzureichender Ernährung kann es zu Mangelerscheinungen kommen. Bei körperlicher Belastung geht der Zinkvorrat schneller zur Neige. Zinkpräparate aus der Apotheke sowie eine ausgewogene Ernährung empfehlen sich, um einem Mangel an Zink vorzubeugen.

*Kommen Sie zu uns in die Apotheke Stainz, wir beraten Sie gerne.*



*Apotheke Stainz*

Mag. pharm. Bischof KG | A-8510 Stainz | Hauptplatz 8 | Tel: 03463/2156  
E-mail: office@apotheke-stainz.at | www.apotheke-stainz.at