

Zink - ein lebenswichtiges Spurenelement

Zink ist ein wichtiges Spurenelement für unsere Gesundheit, denn es spielt bei vielen Stoffwechselfvorgängen in unserem Körper eine bedeutende Rolle. Nach Einschätzung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung ist allerdings die durchschnittliche Aufnahme mit der Nahrung nicht ausreichend. Gute Zinkquellen sind Rind- und Kalbfleisch, Leber, Milch und Milchprodukte, Garnelen und Austern. Schon allein dieser Überblick zeigt, dass diese Nahrungsmittel mit Ausnahme der Milchprodukte nicht allzu häufig verzehrt werden. Bedenkt man, dass Erwachsene 12 bis 15 mg Zink aufnehmen sollten, so müsste man täglich bis zu 300 Gramm Rinderleber oder 500 Gramm Käse verzehren. Diese Beispiele zeigen, dass es gar nicht so leicht ist, den Zinkbedarf mit der Nahrung zu decken. Zinkmangel kann sich mit den verschiedensten Symptomen bemerkbar machen, die eher allgemein sind und oft nicht richtig beachtet werden: Müdigkeit, häufige Erkältungen, schlecht heilende Wunden, Hauteinrisse an den Mundwinkeln, allgemeine Hautprobleme, brüchige Fingernägel, spröde Haare und Haarausfall. Diese unspezifischen Symptome haben ihre Ursache darin, dass Zink die Funktion von mehr als 200 Enzymen steuert. Es ist unter anderem an der Regeneration von Haut und Schleimhaut beteiligt und damit wichtig für schönes, gesundes Haar und stabile Fingernägel. Besonders Diabetiker benötigen eine gute Zinkversorgung, denn ohne Zink kann Insulin weder gebildet noch gespeichert werden. Und Insulin ist schließlich das Hormon, das den Zuckerspiegel des Blutes reguliert. Zink schützt zusammen mit den Vitaminen -Carotin, C und E die Zellen vor Schädigungen, indem sogenannte „freie Radikale“ neutralisiert werden. Diese entstehen im Körper durch Stoffwechselprozesse, besonders bei Entzündungsvorgängen und durch Umwelteinflüsse wie zum Beispiel UV-Strahlung oder Zigarettenrauch. Daneben übernimmt das Spurenelement wichtige Funktionen im Immunsystem. Es ist für eine gesunde Abwehrkraft unerlässlich. Bei der Auswahl eines Zinkpräparats ist darauf zu achten, dass die Dosierung pro Tablette ausreichend hoch ist und das Zink in einer Form vorliegt, die vom Körper gut aufgenommen wird. Gerade wenn bald die nasskalte Jahreszeit beginnt, in der uns häufig Erkältungen zu schaffen machen, hat Zink als Teil des Immunsystems eine ganz besondere Bedeutung: sind die Zinkspeicher des Organismus leer, so droht eine allgemeine Schwächung des Immunsystems, die als Folge den Körper besonders anfällig für Atemwegserkrankungen und grippale Infekte macht.



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

Menschen, die täglich Zink zu sich nehmen, sind deutlich weniger anfällig für Erkältungen und Schnupfen. Leider ist die Annahme falsch, durch regelmäßige Zinkeinnahme ließen sich Erkältungen generell vermeiden. Ein solches „Wundermittel“ gibt es nicht. Unbestritten aber ist, dass die tägliche Einnahme von 15 bis 25 mg Zink die Dauer einer Erkältung verkürzt und die Ausprägung der Symptome deutlich mildert. Ein Zinkpräparat bewährt sich also als begleitende Maßnahme in der Therapie von grippalen Infekten genauso wie als vorbeugend eingesetztes Mittel zur Steigerung der Abwehrkräfte, wenn alle um uns herum husten und niesen. Außerdem wirkt Zink auch direkt gegen Viren. Es kann ihre Vermehrung hemmen, indem es das Eindringen der Erreger in die Schleimhaut von Nase und Rachen verhindert. Aus diesem Grund sind für die Erkältungsvorbeugung Brausetabletten besonders gut geeignet. Man löst eine Tablette auf und trinkt sie über einige Zeit verteilt in kleinen Schlucken. Wer Brausetabletten nicht mag, kann auf Tabletten zurückgreifen, in denen das Zink an die Aminosäure Histidin gekoppelt ist. Dieser Eiweißbaustein hat ausgeprägt entzündungshemmende Eigenschaften und ergänzt damit die Zinkwirkung in idealer Weise.

Die viruszerstörenden Eigenschaften des Zinks lassen sich übrigens auch nutzen, wenn im Rahmen einer Erkältung „Fieberbläschen“ auftreten. Da sie in den meisten Fällen durch Herpes-Viren verursacht werden, kann Zink eine weitere Ausbreitung dieser Viren verhindern und damit die Wirkung der entsprechend eingesetzten Cremes optimal unterstützen.

**Ihr Apotheker
Dr. Lutz Engelmann**