

Zink: ein lebenswichtiges Spurenelement

Zink ist ein wichtiges Spurenelement für unsere Gesundheit, denn es spielt bei vielen maßgeblichen 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 - 15 mg Zink aufnehmen sollten, so müßte man täglich bis zu 300 g Rinderleber oder 500 g 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. Das sind Eiweißstoffe, die praktisch an allen wichtigen Reaktionen in den Zellen unseres Körpers beteiligt sind. So ist es unter anderem an der Regeneration von Haut und Schleimhaut beteiligt und damit auch wichtig für schönes, gesundes Haar und stabile Fingernägel.

Es wirkt auch auf Hormone wie das Insulin, das ohne Zink weder gebildet noch gespeichert werden kann. Ohne Insu-



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

lin aber kann der lebensnotwendige Zucker die Zellen nicht versorgen sondern reichert sich im Blut an und verursacht Diabetes.

Zink schützt zusammen mit den Vitaminen β -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 z.B. UV-Strahlung oder Zigarettenrauch.

Daneben übernimmt das Spurenelement wichtige Funktionen im Immunsystem. Es ist für einen 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 organisch gebundenen Form vorliegt, die vom Körper besonders gut aufgenommen wird.

**Ihr Apotheker
Dr. Lutz Engelmann**