

## **Zink**

Zink spielt im menschlichen Stoffwechsel eine essentielle Rolle. Zink ist z.B. für das Funktionieren von mehr als 200 Enzymen lebenswichtig, zur Stabilisierung der DNA, dem Aufbau der Gene und für den Transfer von Reizsignalen wichtig. Der menschliche Körper enthält 2-3 Gramm Zink, das überall im Körper anzutreffen ist, mit den höchsten Werten in Muskeln, Leber, Nieren, Knochen und Prostata. Die tägliche Aufnahme hängt nicht nur von der Nahrung ab, sondern auch vom Geschlecht, dem Alter und dem allgemeinen Gesundheitszustand. Unsere Elektroden haben eine Reinheit von 99,99% (4N).

Kleinkinder, Kinder, Jugendliche, schwangere Frauen und Alte brauchen mehr Zink. Zink ist für die menschliche Gesundheit essenziell, aber viele Erwachsene und Kinder könnten über ihre Ernährung zu wenig Zink bekommen. In den Vereinigten Staaten kommen Studien zu dem Ergebnis, dass ein beträchtlicher Teil der Allgemeinbevölkerung dem Risiko des Zinkmangels ausgesetzt ist. Ein leichter chronischer Mangel wird bei Menschen mit fleischarmer Ernährung mit hohen Anteilen von Pflanzen und Fasern vorausgesagt. Zu den Symptomen von Zinkmangel zählen verminderter Geschmacks- und Geruchssinn, Hauterkrankungen, mentale Lethargie und verminderte Fruchtbarkeit. Eine zinkhaltige Ernährungsergänzung kann eine nicht ausreichende Zinkaufnahme durch die Ernährung erfolgreich ausgleichen. Fast die Hälfte aller Deutschen nehmen zu wenig Zink zu sich. Der Hauptgrund dafür liegt in der modernen Ernährung, die häufig sehr Zinkarm ist. Der mittlere Zinkbedarf beträgt beim gesunden Erwachsenen ca. 15mg täglich. Eine regelmäßige, ausreichende Zinkzufuhr ist für den Organismus wichtig, weil Zink die körpereigenen Abwehrkräfte stärkt. Zink aktiviert insbesondere die Abwehrzellen, die Viren und Bakterien bekämpfen. Der Körper ist bei ausreichender Zinkversorgung widerstandsfähiger (Infektanfälligkeit) und leistungsfähiger (Sport, Alter,

Wachstum) und regeneriert schneller (Wundheilung, Haarwachstum, Entzündungen, Infektionen).

Folgen eines Zinkmangels können sein: Erhöhte Infektanfälligkeit, Störungen der Wundheilung, trockene schuppige Haut, entzündliche Hauterkrankungen, Akne, Zinkmangeldermatitis: Hautrötung und Pusteln, besonders im Gesicht, den Fingern und im Anal & Genitalbereich.

Haarausfall, nachlassende Haarqualität. Wachstumsstörungen bei Kindern und Jugendlichen. Potenzstörungen, Geruchs- und Geschmacksstörungen, Sehstörungen, Stimmungslabilität. Heuschnupfen, Harmlose Stoffe wie Staub, Tierhaare oder Blütenpollen können eine Allergie auslösen, da der Körper diese Stoffe als bedrohlich einstuft. Eine Allergie äußert sich unter anderem durch Niesattacken, ständig laufende Nase, juckende und tränende Augen sowie Halskratzen. Gerade Patienten, die an Allergien leiden, meiden häufig Lebensmittel, auf die sie allergisch reagieren könnten, wie zum Beispiel Milch und Milchprodukte, Eier, Fleisch und Hülsenfrüchte. Hieraus ergibt sich eine Minderversorgung mit dem lebenswichtigen Spurenelement Zink.

Zink beeinflusst das Immunsystem auf verschiedenen Ebenen. Es hemmt die Freisetzung von Histamin dosisabhängig und kann die Empfindlichkeitsschwelle allergener Stoffe erhöhen. Eine Unterversorgung mit Zink kann das Immunsystem in seiner Funktion beeinträchtigen, so dass die Gefahr allergischer Reaktionen steigen kann. Eine Zinkzufuhr kann auf der einen Seite ein geschwächtes Immunsystem wieder auf die Beine stellen, auf der anderen Seite ist es auch im Rahmen einer Heuschnupfen-Behandlung als biologisches Mittel einsetzbar. Zink hat nicht nur immunstimulierende Wirkungen, sondern wirkt auch direkt anti allergisch, indem es die Ausschüttung der Botenstoffe nach Kontakt mit dem Allergen verhindert, und somit hilft, die lästigen Allergiesymptome zu vermeiden.

**Sportler aufgepasst: Ohne Zink keine Puste. Wenn der Energieumsatz des Organismus gesteigert ist, wie zum Beispiel beim Sport, besteht auch ein Mehrbedarf an Zink. Bei hoher sportlicher Belastung steigt der Bedarf, da dieser Mikronährstoff sowohl über den Schweiß als auch über den Urin vermehrt ausgeschieden werden: Mit 1 Liter Schweiß gehen rund 20 % des täglich aufgenommenen Spurenelements Zink verloren. Das Risiko einer Zink-Unterversorgung bei Sportlern steigt mit zunehmendem Schweißverlust. Dieses Defizit sollte möglichst rasch aufgefüllt werden, denn: Bei mangelhafter Versorgung mit diesem Spurenelement geht Sportlern schnell die Puste aus! Und: Diese Zinkverluste können ein Grund dafür sein, dass Sportler häufiger als andere Menschen unter Infekten leiden.**

**Kolloidales Zink kann angewendet werden bei/zur:**

**Bei Haarausfall, zur Verbesserung des Wachstums der Nägel und Haare. Bei vegetarischer Ernährung, vermindertem Geschmacks und Geruchssinn, mentaler Lethargie und verminderter Fruchtbarkeit. Bei Wachstumsstörungen bei Kindern. Bei Hautrötungen und Pusteln, besonders Gesicht, den Fingern u.i. Anal- Genitalbereich. Bei erhöhter Infektanfälligkeit. Akne. Bei Störung der Wundheilung, trockener, schuppender Haut. Bei Heuschnupfen, und Vorbeugung gegen Erkältungskrankheiten. Bei Potenzstörungen.**