

2.1.e. PDF

## Der Zinkmangel



Zinkmangelerscheinungen äußern sich u. a. in dem vermehrten Aufkommen allergischer Reaktionen, chronischen Erschöpfungszuständen, Antriebslosigkeit, brüchigen Nägel mit weißen Flecken, Haarausfall und Depression. Auch Nachtblindheit und Augentrockenheit können auftreten.

Zink reguliert das Zellwachstum, die Zelldifferenzierung und den Aufbau der Zellmembranen. Es ist somit an allen Immunfunktionen beteiligt und zuständig für die Stärkung des Immunsystems.

Wissenschaftlichen Untersuchungen zur Folge leiden bis zu 50% der Weltbevölkerung an Zinkmangel.

Besonders wichtig ist der Zinkausgleich für Jugendliche im Wachstum, Schwangere und Frauen, die die Pille nehmen, sowie Sportler, die viel Zink durchs Schwitzen verlieren und Diabetiker.

Ältere Menschen leiden oft unter Zinkmangel auf Grund ihrer reduzierten Aufnahmefähigkeit von Spurenelementen und Vitaminen im Allgemeinen.

Europäische Böden sind wegen intensiver Bewirtschaftung relativ erschöpft und deshalb arm an Spurenelementen. Beim Kochen und Braten von Lebensmitteln gehen zusätzlich viele Nährstoffe verloren.

Als Tagesbedarf empfehlen medizinische Institute 12 –15mg Zink. Für eine ausreichende Zinkzufuhr müsste der Mensch täglich also beispielsweise 500g Käse, 300g Rinderleber oder 5 Kilo Gemüse zu sich nehmen.

Deshalb raten Ärzte zu ergänzenden Präparaten zur Nahrungsaufnahme, um einem Zinkmangel vorzubeugen. Eine Studie der Wayne State University in Detroit hat ergeben, dass durch einen ausgeglichenen Zinkgehalt im Körper, Krankheiten auf Dauer stark vermindert und Regenerationszeiten von Erkältungen entscheidend reduziert werden können.

Demnach wurden zwei Testgruppen, 24 Stunden nach dem Einsetzen typischer Erkältungs-Symptome, einerseits mit Zinkmedikamenten und andererseits mit Scheinpräparaten behandelt.

Die Patienten die Zink einnahmen, wurden den Infekt anstatt von durchschnittlich 8,1 Tagen in 4,5 Tagen los. Husten konnte sogar von 6,3 auf 3,1Tage verkürzt werden.

Auch mentale Ausgeglichenheit und gesunder Schlaf werden durch Zink nachweislich gefördert.

Zink wird im Körper optimal in der Verbindung mit Histidin verwertet, einer körpereigenen Aminosäure. Diese Verbindung hat mit dem Histidin eine entzündungshemmende Wirkung als Nebeneffekt, und ist für den Körper biologisch dreimal besser verträglich als pures Zinksalz. Zink-Hidistin-Präparate gibt es rezeptfrei bei Ärzten und Apotheken.

Quellen:

1. Ärztliche Praxis, Nr. 30 /1974 Dr. med. Fritz Held, Legasthenie und Rechenschwäche
2. Legasthenie-Fibel für Eltern, Lehrer und Ärzte, 1973, Dr. med. F. Held, Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie
3. Hirnphysiologische Aspekte der Lese-Schreib-Funktion, Dr. med. Fritz Held, der Kinderarzt Heft 5/1978.
4. Wissenschaft und Forschung 6 (12), 2002
5. Journal für Orthomolekulare Medizin 10 (4), 2002
6. Heilpraxismedizin Ausgabe 6, 2002
7. IWZ (Beilage zur Schwäbischen Zeitung) Nr.43, 2002
8. [www.wayne.edu](http://www.wayne.edu) (Juli 2003)

