

Zink

Zink gehört zur Familie der Spurenelemente. Der Körperbestand beim Erwachsenen beträgt 2 – 4 g.

Zink ist an 200 enzymatischen Reaktionen beteiligt, es ist unverzichtbar bei allen zentralen Stoffwechselprozessen, sowie bei Vorgängen im Abwehrsystem. Zink wird benötigt für den Eiweiß- und Nukleinsäurestoffwechsel (Stoffwechsel von Zellkerneiweiß - genetische Information). Es unterstützt die Bildung von Insulin und verbessert die Glukosetoleranz, es sorgt für intakte Zellwände und für eine ausreichende Entgiftung. Ferner hilft es mit beim Aufbau eines gesunden Knorpelsystems. Wichtig ist Zink auch für Gehirnaktivitäten, für Gedächtnis und Lernvorgänge, für intellektuelle Fähigkeiten, für die Steuerung und Regulierung von Emotionen und Sexualität. Weiterhin spielt dieses Spurenelement eine wichtige Rolle beim Aufbau vieler Hormone und für einen normalen Monatszyklus bei der Frau. Zink wird auch benötigt für ein ausreichendes Geruchs- und Geschmacksvermögen, es ist wichtig für die Gesundheit der Prostata und für die Spermienproduktion, daneben stimuliert Zink die Wundheilung und sorgt für eine gesunde Haut, schöne Haare und für die Funktionstüchtigkeit der Augen. Eine herausragende Rolle spielt Zink im Abwehrsystem (Immunsystem). Weiterhin ist der Stoffwechsel von Vitamin A, B1, B6, Niacin (B3) und Pantothenensäure (B5) zinkabhängig. Zink ist auch Aktivator von Enzymen, die für die Harnstoffsynthese und für den Alkoholabbau in der Leber zuständig sind.

Ganz besonders wichtig ist Zink in der Schwangerschaft, denn der wachsende Fötus hat einen extrem hohen Zinkbedarf. Zink verringert [REDACTED], was sich bei Kindern in Lernschwierigkeiten und Konzentrationsstörungen bemerkbar macht.

Beim Mahlen von Getreide zu weißem Mehl entsteht ein Verlust von 78 %. Im weißen, raffinierten Zucker ist Zink nicht mehr vorzufinden.

Die tägliche Zinkzufuhr sollte mindestens 15 mg betragen. [REDACTED].

- (+) Vollwertkost, Vitamin A, Kalzium, Phosphor, Kupfer, Mangan.
- (-) Weißmehlprodukte, Süßigkeiten, Alkohol, Antibiotika, Antirheumatika, Abführmittel, Glukokortikoide (Cortison) Psychopharmaka, Kontrazeptiva (Anti-Baby Pille).

Wechselwirkungen: (+) fördern die Aufnahme, (-) beeinträchtigen die Aufnahme

Bei allen Stressereignissen ist der Zinkbedarf erhöht.