

Zink : wichtig! : Zinn : unnötig?

Autor(en): [s.n.]

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **52 (1995)**

Heft 12: **Ganzheitliche Krebsmedizin : Körper und Seele in Obhut nehmen**

PDF erstellt am: **31.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-558425>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Zink – wichtig! Zinn – unnötig?

Zink gehört zu den Spurenelementen, deren Wirkungsweise lange Zeit unbekannt war. Ende der achtziger Jahre wurde in einem regelrechten Forschungsboom ein langer Katalog an Wirkungen und Einsatzmöglichkeiten erarbeitet.

Demgegenüber ist die Aufgabe des Zinns im menschlichen Organismus noch weitgehend unerforscht.

Zink ist das Spurenelement, das für normales Wachstum, die Entwicklung der Geschlechtsorgane, die ungestörte Funktion der Prostata, die Fruchtbarkeit (des Mannes), die Wundheilung und für die Produktion von Proteinen und Nukleinsäuren unbedingt notwendig ist. Es steuert auch die Aktivität von über einhundert Enzymen und erhöht die Wirkung des Insulins. Es spielt eine Rolle beim Dämmerungssehen (Verwertung von Vitamin A) und beim Geruchs- und Geschmackssinn.

Zink hat auch Auswirkungen auf die Immunabwehr. Bei Zinkmangel ist die zelluläre Abwehr beeinträchtigt, die Thymusdrüse schrumpft schneller und die Bildung der Lymphozyten ist eingeschränkt, Killerzellen verlieren ihre Aktivität und die Antikörperfunktionen der T-Zellen geraten ausser Kontrolle.

Zinkmangel kommt vor bei allgemeiner Unterernährung, lang andauernden Fastenkuren und Diäten, Alkoholismus, bei Darmerkrankungen oder Darmblutungen, Nierenerkrankungen und erblich bedingten Störungen der Zinkaufnahme. Zinkmangel hemmt die Insulinwirkung und kann daher einen bestehenden Diabetes verschlechtern. Nachgewiesen sind auch ausserordentliche Zinkverluste nach Narkosen, Operationen und bei Verbrennungen.

Wichtig beim Zink ist nicht nur die aufgenommene Menge, sondern die Verwertbarkeit, die stark abhängt von den chemischen Verbindungen, die das Zink im Organismus eingeht, und den Wechselbeziehungen mit anderen Nahrungssubstanzen. Im allgemeinen geht man davon aus, dass Zink aus tierischen Nahrungsmitteln besser resorbiert wird und Eiweiss die Zinkaufnahme verbessert, während Phytinsäure (in Getreide und Bohnen) mit Zink eine unlösliche, unspaltbare Verbindung eingeht. Einnahme von Zink in grösseren Mengen und über längere Zeit (meist in Präparaten mit Mineralzusätzen) kann sich störend auf die Aufnahme von Kupfer und Eisen auswirken, sodass ein Mangel an diesen Mineralstoffen entsteht.

Gute Zinklieferanten sind: Austern, Seefisch, Fleisch, Roggen- und Weizenkeime, Weizenkleie, Haferflocken und Käse.

Der Zinkgehalt in Eiern, Milch, Nüssen (Pinienkernen), Gemüse und Trinkwasser ist zwar geringer, aber für die Deckung des täglichen Bedarfs nicht unerheblich.

Zinn, das (noch) unbekannt Mineral

Während die Lebensnotwendigkeit des Zinns für den Menschen noch umstritten ist, zeigen Tiere bei zinnfreier Ernährung nach kurzer Zeit Mangelerscheinungen wie Haarverlust, eine krankhafte Absonderung der Talgdrüsen und verzögertes Wachstum. Symptome von Zinnunterversorgung beim Menschen sind nicht bekannt. • IZR