

# Klein, aber oho

Ohne Zink läuft nichts in unserem Körper. Das Spurenelement wird für eine Vielzahl von Stoffwechselfvorgängen benötigt, wie der Enzym- und Hormonbildung. Besonders **Diabetiker** sollten ihren Zinkstatus im Auge behalten.



© ra2studio / iStock / Getty Images

**W**er gern Austern isst, hat's gut: Er wird bestimmt nicht unter einem Zinkmangel leiden, denn die Muscheln sind echte Zinkbomben. Empfohlen wird eine tägliche Aufnahme des Spurenelementes von 7 bis 10 mg; Schwangere und Stillende sollten sogar bis zu 11 mg zu sich nehmen. Erste Anzeichen von Zinkmangel können trockene Haut, fusselige Haare

und brüchige Fingernägel sein sowie eine erhöhte Infektanfälligkeit. Denn Zink hilft bei der Produktion und Aktivierung der Abwehrzellen in der Thymusdrüse mit – und wirkt sogar direkt antimikrobiell. Gäbe es Zink nicht, würde auch das Vitamin A im Körper nicht gespeichert oder Cystein aufgebaut werden können. Da die Aminosäure wichtiger Bestandteil des Keratins ist, hat ein Zinkmangel direkte

Auswirkungen auf den Haarwuchs.

**Spiegel checken** Ohne Zink kann das Insulin in der Bauchspeicheldrüse nicht mehr richtig gespeichert werden. Da Diabetiker über den Urin die zwei- bis dreifache Zinkmenge eines Gesunden ausscheiden, haben sie einen erhöhten Bedarf. Hieraus resultieren auch die häufigen Wundheilungsstörungen, sowie eine Neigung zu Hautpilzinfektionen. 15 bis 30 mg Zink am Tag dürfen es für Diabetiker sein. Das gilt auch für immungeschwächte Menschen mit Neurodermitis sowie für an Morbus Crohn Erkrankte. Für Allergiker kann eine zusätzliche Zinkeinnahme ebenfalls von Vorteil sein: Das Spurenelement stabilisiert die Zellmembran von Mastzellen und verringert so die Histaminausschüttung, die juckende Augen und eine laufende Nase bewirkt. Seine entzündungshemmende Wirkung macht man sich auch bei der Therapie von Neurodermitis und Psoriasis zunutze. Auch Aknepatienten haben häufig erniedrigte Zinkwerte im Blut; ihnen hilft die tägliche Gabe von 20 bis 90 mg Zink. 25 bis 50 mg Zink pro Tag können nach Operationen oder Verbrennungen sinnvoll sein, denn über die Wundoberfläche verliert der Körper Zink – die Wundheilung leidet dadurch.

**Viren mögen kein Zink** Da Zinkionen störend auf die Virusmembran wirken – das Viron kann dann nicht andocken und sich innerhalb der Zelle vermehren – empfiehlt es sich, bei häufigen Herpesrezidiven Zink vorbeugend einzunehmen (25 bis 50 mg pro Tag) sowie ein zinksulfathaltiges Gel aufzutragen – auch schon beim ersten Kribbeln.

Erkältungsviren kann man mit zinkhaltigen Lutschtabletten entgegentreten: Durch das Lutschen gelangen die Zinkionen in direkten Kontakt mit der Virusoberfläche und stört Viren damit bei der Vermehrung. Mit dem Trank aus Brausetabletten kann vor dem Verschlucken gurgelt werden.

**Hohe Verluste** Sportler sollten aufpassen: Durch körperliche Aktivität verliert der Körper viel Schweiß und mit ihm Zink – bis zu 1 mg pro Liter. Der Genuss alkoholischer Getränke führt durch verstärkte Diurese ebenfalls zu relativ hohen Zinkverlusten. Ein Teufelskreis: Denn das Enzym Alkoholdehydrogenase kann der Körper überhaupt erst mit Zink herstellen. Bei Zinkmangel kann also der Körper Alkohol nicht ausreichend abbauen. ■

Alexandra Regner,  
PTA und Journalistin