



Ernährung und Vitalstoffe

Vitalstoffe in Vorsorge und Therapie

Zinkmangel in Deutschland weit verbreitet

Wer sich häufig müde, abgeschlagen und schlecht fühlt, unter Stimmungsschwankungen, Erkältungen, Appetitmangel, verzögerter Wundheilung sowie Geruchsstörungen und Geschmacksstörungen leidet oder auch ernstere Krankheitszeichen bemerkt, könnte von einem Zinkmangel betroffen sein.

Nach Schätzungen der Deutschen Gesundheitshilfe e.V. leidet mehr als die Hälfte unserer Bevölkerung an einer nicht ausreichenden Versorgung mit dem Spurenelement Zink.

Die mit einem solchen Defizit einhergehenden Beschwerden können erheblich sein und weitreichende Folgen nach sich ziehen. Die Symptome reichen von leichten Gesundheitsstörungen bis hin zu schweren Krankheiten.

Zink ist wichtig für

- Haare, Haut, Wachstum
- Immunsystem, Abwehrkraft, Allergie-Behandlung
- sexuelle Reifung, Funktion der Geschlechtsorgane
- Kohlenhydratstoffwechsel
- Zentrales Nervensystem (ZNS)
- Sinnesorgane

Empfohlener Tagesbedarf	RDA*
Säuglinge	5 mg
Kinder von 1 - 7 Jahre	10 mg
Kinder von 7 - 10 Jahre	10 mg
Kinder von 11 - 15 Jahre	11 - 15 mg
Erwachsene	11 - 15 mg
Schwangere und stillende Mütter	15 - 19 mg
Sportler	15 - 19 mg

* Recommended Dietary Allowances (Empfehlungen der WHO = Weltgesundheitsorganisation)



Gesundheitshilfe informiert!

Überreicht von:

Patienteninformation der Deutschen Gesundheitshilfe

So sind nicht nur verschiedene Hauterkrankungen (z.B. Neurodermitis), Wundheilungsstörungen, Haarausfall und mangelnde Haare Neubildung sondern auch Beeinträchtigungen der Sinnesorgane (z.B. Nachtblindheit) und Einschränkungen des Gehirnstoffwechsels häufig auf einen Zinkmangel zurückzuführen.

Eine Unterversorgung mit Zink kann auch für verzögerte sexuelle Reifung sowie Wachstums- und Entwicklungsstörungen bei Kindern und Jugendlichen verantwortlich sein und sogar zu Potenzstörungen, verminderter Spermienqualität und Unregelmäßigkeiten im weiblichen Zyklus führen. Bei unerfülltem Kinderwunsch sollte man daher immer auch an einen Zinkmangel denken.

Das Immunsystem reagiert ebenfalls deutlich auf einen Zinkmangel. Dies kann sich - insbesondere in den Wintermonaten, der typischen Erkältungszeit - durch immer wiederkehrende und oftmals langandauernde Infekte bemerkbar machen. Es lohnt sich also für jeden, etwas mehr über Zink und seine Bedeutung für unser Leben und unsere Gesundheit zu wissen.

Alles über das Spurenelement Zink

Wer mehr über das Spurenelement Zink wissen möchte, kann ein kostenloses Aufklärungsbuch aus der Gesundheitsreihe der Deutschen Gesundheitshilfe anfordern:

Deutsche Gesundheitshilfe, Stichwort „Zink“, Postfach 940303, 60461 Frankfurt am Main.

Bitte einen mit EUR 1,45 frankierten und sich selbst adressierten Rückumschlag (DIN A5) beilegen.



Der Inhalt

Das Buch gibt Auskunft über den täglichen Zinkbedarf, beinhaltet einen Zinktest und vermittelt wertvolle Ernährungstipps für eine ausreichende Versorgung. Zusätzlich werden die Aufgaben des Spurenelements Zink, die Ursachen für einen Mangel sowie Möglichkeiten des Ausgleichs beschrieben.

Darüber hinaus werden Ereignisse und Lebenssituationen berücksichtigt, die unterschiedliche Anforderungen an unsere Zinkversorgung stellen. Hierzu gehören bspw.:

- Kinder und Jugendliche
- Sportler
- Senioren
- Schwangerschaft und Stillzeit



Gesundheitshilfe informiert!

Überreicht von:

Patienteninformation der Deutschen Gesundheitshilfe

- Verletzungen
- Diäten
- regelmäßige Einnahme von Medikamenten

Auch auf die Bedeutung von Zink bei schwerwiegenden Erkrankungen wie Diabetes mellitus, Krebs, Morbus Crohn, Colitis ulcerosa und Depressionen wird eingegangen.

Weitere Informationen zum Taschenbuch finden Sie auf der Internetseite der Deutschen Gesundheitshilfe unter:

<http://www.gesundheitshilfe.de/medien/buecher/zink/>

Wichtiger Hinweis: Diese Information gibt Hilfestellungen und Anregungen für Ihre Gesundheit. Sie kann und soll das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker aber nicht ersetzen und ist insbesondere nicht als Anleitung zur unkontrollierten Selbstbehandlung gedacht. Für Diagnose und Therapie Ihrer Krankheiten ist grundsätzlich der Arzt zuständig. Verordnete Arzneimittel und Behandlungsmaßnahmen dürfen Sie auf keinen Fall ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ändern oder absetzen. Lesen Sie vor einer Medikamenteneinnahme immer den Beipackzettel. Bei allen Fragen wenden Sie sich bitte stets an Ihren Arzt oder Ihre Apotheke.