

ZINK Essentiell für das Immunsystem

Zink gehört zu den Spurenelementen und ist im ganzen Körper an einer Vielzahl von Körperfunktionen beteiligt. So läuft z. B. im Immunsystem ohne Zink nichts, wie es sein sollte. Deshalb empfehlen inzwischen viele Ärzte und Heilpraktiker ihren Patienten, zumindest in den kalten Monaten des Jahres Zink einzunehmen, um sich so z. B. vor Erkältungen zu schützen. Auf dem Markt gibt es inzwischen eine Vielzahl zinkhaltiger Arzneien. Doch Vorsicht ist geboten, denn nicht jedes Präparat hält, was es verspricht.

Von Apotheker Thomas Knaier

Nach Schätzungen von Ernährungswissenschaftlern weist weltweit jeder zweite Mensch einen Zinkmangel auf, ohne es zu wissen oder auffällige Mangelsymptome zu zeigen. Vor allem bei Personen mit Allergien und Heuschnupfen sowie bei Diabetikern ist der Zinkgehalt im Blut häufig zu niedrig. Der vorhandene Mangel und der erhöhte Verlust durch Ausscheidung bei diesen Risikogruppen verstärken sich gegenseitig und münden oft in einen Teufelskreis.

Auch Abwehrschwäche und Infektanfälligkeit können ein Hinweis auf Zinkmangel sein. Wer an entzündlichen Erkrankungen der Haut und Hautanhangsgebilde leidet, gehört ebenfalls zur Gruppe derer, die eine zusätzliche Zinkquelle benötigen. Zu den von Zinkmangel Betroffenen zählen auch Senioren, die sich einseitig ernähren. Stillende und schwangere Frauen, die zusätzliche Nährstoffe für die Entwicklung des Kindes bereitstellen müssen, sowie Kinder in Wachstumsphasen zeigen ebenfalls einen hohen Zinkbedarf. Was nur wenige wissen: Auch Sportler verlieren über Schweiß und Urin große Mengen an Zink während des Trainings.

Mineralstoffpräparate

Mineralstoffe und Spurenelemente gibt es in vielfältiger Erscheinungsform und mit unterschiedlichen Bindungspartnern. Ausschlaggebend für die Aufnahme im Körper ist die chemische Form des Zinks. Eine hohe Verfügbarkeit ist unerlässlich, um die erwünschte Wirkung überhaupt zu erzielen. Es stellt sich die Frage, mit welchem Partner die Verabreichung von Zink am günstigsten ist.

Nimmt man sich die Natur zum Vorbild, zeigt sich, dass Zink über die Nahrung häufig in Kombination mit Proteinen und Aminosäuren aufgenommen wird. Auch im Körper wird Zink zu Transportzwecken an Aminosäuren wie Histidin oder Cystein gebunden. Untersuchungen ergaben eine besonders wirkungsvolle Beeinflussung der natürlichen Aufnahme-, Verteilungs- und Ausscheidungsprozesse, wenn Zink zusammen mit Histidin verabreicht wurde. Studien (sowohl vorklinische als auch zwei klinische Doppelblindstudien) zeigten die sehr gute Bioverfügbarkeit des Zink-Histidinsalzes. Für andere Zinkverbindungen liegen derzeit keine Bioverfügbarkeitsuntersuchungen vor bzw. nur solche mit negativem Einfluss verzögerter Freisetzungsförmungen.

Zink als Radikalfänger

Wichtig für unsere Gesundheit ist die Fähigkeit des Organismus, freie Radikale abzufangen und unschädlich zu machen. Vitamine sind ein wesentlicher Bestandteil der körpereigenen Abwehr freier Radikale. Sie werden nach neuen Forschungsergebnissen in dieser Aufgabe vom Spurenelement Zink und der Aminosäure Histidin unterstützt. Kürzlich wurde z. B. nachgewiesen, dass Zink-Histidin am menschlichen LDL-Cholesterin eine antioxidative Schutzwirkung zeigt. Wissenschaftler ziehen daraus den Schluss, dass die Verbindung von Zink mit der Aminosäure nicht nur die Bioverfügbarkeit verbessert, sondern auch ausgeprägte antioxidative Wirkungen hat. Die Entwicklung arteriosklerotischer Gefäßveränderungen wird dadurch gebremst.

Gegen Erkältungen bewährt

Vor allem im Winter kommen der Verzehr von frischem Obst und Gemüse und ausreichende Bewegung an der frischen Luft häufig zu kurz. Neben dem Klassiker Vitamin C in der Erkältungszeit schwören immer mehr Menschen auf den vorbeugenden Einsatz von Zinkpräparaten. Fachleute berufen sich hierbei auf zahlreiche klinische

Rat des Apothekers

Die Gabe von Zink-Histidin wird bei Symptomen, die auf einen Zinkmangel hinweisen (z. B. häufige Erkältungen, schlechte Wundheilung, brüchige Haare und Nägel oder Haarausfall), empfohlen. Bei einer Zufuhr von Zink sollte man immer daran denken, dass das Vorliegen eines nur leichten Zinkmangelzustands durch die moderne Medizin- und Labortechnik kaum nachweisbar ist.

Es empfiehlt sich, die Gabe von Zink vorzugsweise in Form eines Zink-Aminosäure-Komplexes, z. B. Zinkamin-Falk®, taxofit® Zink + Histidin (enthalten Zink-Histidin), Unizink® oder Zinkorotat-POS® (enthalten die Aminosäureverbindung Zinkorotat) aufzunehmen.

Eine tägliche Zufuhr von Zink sollte nach Angaben der Weltgesundheitsbehörde (WHO) und der Food and Drug Administration (FDA) bei 15 Milligramm für Erwachsene liegen. Kinder unter zwölf Jahren sollten nicht mehr als 12 Milligramm, Schwangere und Stillende nicht mehr als 20 bis 25 Milligramm Zink nach DGE-Empfehlungen täglich zu sich nehmen.

Studien. Plagt man sich mit einer heftigen Erkältung im Schnitt über eine Woche lang herum (im Schnitt 7,6 Tage), so kann Zink die Dauer im Mittel fast auf die Hälfte verkürzen (4,4 Tage).

Es konnte gezeigt werden, dass die Einnahme von Zink den Schweregrad der Erkältung sogar dann drastisch reduzieren kann, wenn die Nase bereits läuft. Auch die Dauer des Hustens verkürzte sich mit Zink von 6,3 auf 3,1 Tage. Die Schwere der Symptome verringerte sich deutlich. Ein positiver Aspekt der Zink-Zufuhr dürfte auch sein, dass Schleimhautatrophie und Epi-

thelschäden an den Atemwegen vermieden werden können.

Akne, Neurodermitis & Co.

Viele Teenies kennen das – nicht nur Probleme mit sich selbst und mit den Eltern, sondern auch noch mit der Haut. Lästige Pickel und Hautunreinheiten entzünden sich und tauchen häufig genau dann auf, wenn man sie überhaupt nicht gebrauchen kann. Auch Menschen mit Neurodermitis und Schuppenflechte haben Hautprobleme. Die Lebensqualität der Betroffenen ist häufig durch quälenden Juckreiz und schuppige Haut entschieden beeinträchtigt. Nur der Einsatz von Kortisonpräparaten, Harnstoff- und Fettsalben bringt Linderung. Dabei sind chronische Entzündungszustände oft mit erhöhtem Zinkverbrauch verbunden. In diesen Fällen kann Zink die Krankheitsentwicklung positiv beeinflussen und Entzündungssymptome lindern. Auch bei Kindern mit schwer verlaufender Neurodermitis wurden Zinkmangelzustände beobachtet. Eine neue Studie zeigt den positiven Einfluss von Zink-Histidin auf Zellteilung und Differenzierung der obersten Hautzellen sowie auf den Prozess der Abheilung.

Heuschnupfen und Allergien

Im Frühling reagieren viele Heuschnupfenallergiker mit typischem Kribbeln in der Nase und mit tränenden Augen. Bei Pollenaller-

gikern wurde festgestellt, dass sie auch häufig an Zinkmangel leiden. Dieser Umstand führt zu einer Verschlimmerung der bestehenden Symptome. Wird der Zinkmangel durch äußere Zufuhr behoben, kommt es häufig zur Linderung, z.B. bei Behandlung der saisonal bedingten allergischen Bindehautentzündung. Von den Betroffenen zeigten 90 Prozent eine gute bis sehr gute Besserung der Entzündung, 73,5 Prozent eine Verbesserung der Heuschnupfensymptomatik. Zu bedenken ist dabei, dass eine Zink-Zufuhr nicht die unerlässliche Grundbehandlung einer Allergie oder eines chronischen Asthma bronchiale ersetzen kann. Zink wird als zusätzliche Medikation empfohlen.

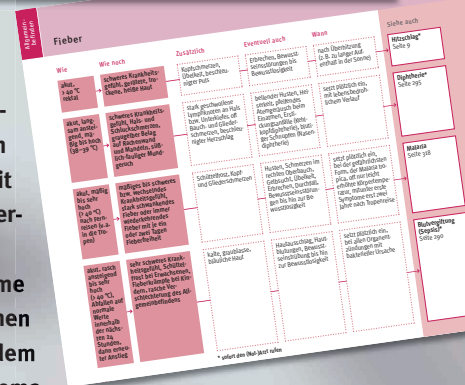
Zink im Alter

Ein ausgeprägter Zinkmangel, wie er bei älteren Menschen erschreckend häufig anzutreffen ist, geht mit dem Auftreten von Demenzerkrankungen, etwa Alzheimer, einher. Natürlich kann Alzheimer mit Zinkgaben nicht geheilt werden. Umgekehrt aber scheint eine ausreichende Zinkversorgung einen gewissen Schutz vor Demenzerkrankungen zu bieten. Zu den Effekten von Zink auf das zentrale Nervensystem zählen neben der Verbesserung von Denkvorgängen und des Kurzzeitgedächtnisses auch die Steigerung der neuronalen Entgiftung und nervenschützende Wirkungen. Auch der Immunstatus älterer Leute verbessert sich mit einer ausreichenden Zinkversorgung.

Was steckt hinter meinen Beschwerden?

Es zwickt im linken Oberbauch. Die Kopfschmerzen treten anfallsartig auf. Häufiges Sodbrennen nach fetten Mahlzeiten. Was haben diese Symptome zu bedeuten? Bin ich ernsthaft krank? Oft fällt es schwer, die auftretenden Beschwerden und die dazugehörigen Begleitsymptome richtig zu deuten. Wer schnell wissen will, welche Krankheit hinter seinen Symptomen steckt, der ist mit dem erfolgreichen Quickfinder-Konzept optimal bedient.

Die 100 häufigsten Symptome sind mithilfe von übersichtlichen Flussdiagrammen nach dem einfachen Kopf-bis-Fuß-Schema sortiert. Ein umfangreiches Kapitel mit mehr als 170 Krankheitsbeschreibungen rundet dieses besondere Symptome-Buch ab.



Von den Symptomen zum Krankheitsbild – der Quickfinder Symptome von Dr. Nicole Schaezler und Dr. med. Christoph Koppenwallner ist der einzige Symptomeratgeber für Laien.

Erhältlich im Buchhandel oder bei Amazon.

Quickfinder Symptome

Dr. Nicole Schaezler, Dr. med. Christoph Koppenwallner
Gräfe und Unzer Verlag. Broschiert, 348 Seiten, 19,90 Euro, ISBN 978-3-8338-0761-9

Impressum

Verlag: Letter Content Media
Inhaberin: Dr. Nicole Schaezler (verantwortlich für Anzeigen), Sebastian-Bauer-Straße 20c, 81737 München, Tel.: 089/6 37 47 43, Fax: 089/67 92 01 61 E-Mail: N.Schaezler@letter-content.de
Chefredaktion: Dr. Nicole Schaezler (verantwortlich für redaktionellen Inhalt) – Adresse wie Verlag
Anzeigenverkauf: medienwerkzeuge GbR, Emmi Schmidbauer, Bleibtreustr. 26, 81479 München, Tel.: 089/18 93 96 416, Fax: 089/18 93 96 419, E-Mail: es@medienwerkzeuge.de
PR und Marketing: Ursula Jürgensen, PR und Kommunikation im Gesundheitswesen, Tel.: 089/43 90 94 46, E-Mail: ursula.juergensen@gmx.de
Vertriebsorganisation: Veronika Daubmeier, Tel.: 08 85/192 47 98, E-Mail: vertrieb@topfit-medizin.de
Redaktion: Dipl. psych. Katja Motschmann
Mitarbeiter: Ulrike Arlt, Dr. Lena Kertag, Apotheker Thomas Knaier, Dipl. psych. Katja Motschmann (Schlussredaktion), Dr. med. Klaus-Gerhard Post, Dr. Nina Schreiber, Verena Schubel
Bildnachweis: Titelbild: CanStock – Innenteil: Canstock 20; Dreamstime: 29; [formula] Müller-Wohlfahrt: 30; Fotolia: 9, 26, 28, 30; Fraunhofer Institut: 6; Gäng, Heide-Rose: 23; Hotel Alpenblick: 25; Lehner, Wolfgang: 4 (Grafik); Letter

Content Media, München: 6, 18 (Dr. Klaus-Gerhard Post); 8 (AirportClinic M); 9 (MVZ im Helios); 13 (Dr. Hans-Hermann Wörl); 14 (Jörg Buhr); 15 (3, Dr. Ilse-Phil Weber); 16 (Dr. Michael Risch); 19 (Harry Lenk); 21; Molkerei Weihenstephan: 24; MT Konzept: 4; Urologische Klinik Großhadern: 12; Siemens AG: 17; SWM: 22.
Art-Direktion: Wolfgang Lehner
Grafik/Litho/Produktion: Wolfgang Lehner, Daisersstr. 6, 81371 München, Tel.: 0 89 / 50 09 48-65 E-Mail: topfit-grafik@gmx.de
Druck: Konradin Druck GmbH Kohlhammerstr. 1-15, 70771 Leinfelden-Echterdingen
Geschäftsbedingungen: Zurzeit gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 8 vom 1.1.2006. Es gelten die »Allgemeinen Geschäftsbedingungen für Anzeigen in Zeitschriften« und die zusätzlichen Geschäftsbedingungen des Verlags. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen. Mit der Annahme des Manuskripts erwirbt der Verlag das ausschließliche Verwertungsrecht. Mit Ausnahme der gesetzlich zugelassenen Fälle ist eine Verwertung einschließlich des Nachdrucks ohne schriftliche Einwilligung strafbar. Die Urheberrechte der von Letter Content Media konzipierten Anzeigen liegen beim Verlag. Diese Zeitschrift kann u. a. werbliche Informationen über verschreibungspflichtige und frei verkäufliche Arzneimittel enthalten. Ihre Anwendung ersetzt keinesfalls die Inanspruchnahme des Arztes.



Für die medizinische Fachberatung in dieser Ausgabe danken wir

- Dr. med. Jörg Buhr – Praxisklinik München-Pasing
Gottfried-Keller-Straße 20, 81245 München,
Tel.: 089/8 20 81 40
www.praxisklinik-muenchen.de Seite 14
- Priv. Doz. Dr. med. Max Geishauser, Dr. med. Eugen Herndl, Dr. med. Hans-Hermann Wörl, Dr. med. Stefan Schmiedl
Widenmayerstraße 16, 80538 München,
Tel.: 089/54 80 66 66
www.plastichir.com Seite 13
- Dr. med. Thomas Hebel – Gemeinschaftspraxis
Haut-Laser-Venen am Stachus
Karlsplatz 4, 80335 München, Tel.: 089/59 79 27
www.haut-laser-venen.de Seite 21
- Dr. med. Klaus-Gerhard Post
Ärztelhaus »Schwabikum«, Adams-Lehmann-Str. 36
80797 München, Tel.: 089/300 35 91
www.gyn-schwabing.de Seite 6
- PD Dr. Oliver Reich
Urologische Klinik des Klinikums der Universität
München (LMU)
Tel.: 089/70 95-59 60, Fax: 089/70 95-65 33
E-Mail: oreich@med.uni-muenchen.de Seite 12
- Dr. med. Michael Risch
Radiologie Schwabing an der Münchner Freiheit
Herzogstraße 1, 80803 München,
Tel.: 089/20 60 40-300
www.radiologie-schwabing.de Seite 16
- Dr. med. Michael Röttinger
MIN Münchner Institut für Neuroradiologie
Leopoldstraße 155, 80804 München Seite 17
- Dr. med. Felix Söller/ Dr. med. Werner Zirngibl
MVZ im Helios
Helene-Weber-Allee 19, 80637 München,
Tel.: 089/15 92 77-0
www.op-m.de Seite 9ff
- Dr. med. dent. Ilse-Phil Weber
Rattenberger Straße 35, 81373 München,
Tel.: 089/760 32 17
www.zahnarztpraxis-dr-weber.de Seite 15