



Zink – nicht nur die Abwehr profitiert

Spurenelemente sind wichtige Mineralstoffe, die von unserem Körper in sehr geringen Mengen, also nur in Spuren, benötigt werden. Im Krebsgeschehen spielen vor allem Selen und Zink eine bedeutende Rolle. Über Selen haben wir ausführlich in Signal 2/2013 berichtet. In dieser Ausgabe beleuchten wir die Bedeutung von Zink zur Gesunderhaltung und bei der biologischen Krebstherapie.

Zink kommt in jeder Zelle des Organismus vor. Dieses Spurenelement ist an mannigfaltigen Prozessen in den Zellen beteiligt. Es ist ein wichtiger Baustein von Enzymen und damit für den Stoffwechsel in den Zellen unentbehrlich. Wenn genügend Zink vorhanden ist, reifen und vermehren sich die Zellen gut, die für die Abwehrreaktion bei Infekten zuständig sind. Das Mineral schützt also vor Infekten, unabhängig davon, ob sie durch Viren, Bakterien oder Pilze verursacht sind. Der Schutz entsteht durch Immunmodulation, während umgekehrt bei Zinkmangel die fein abgestimmte Selbstregulation des Immunsystems aus dem Gleichgewicht kommt.

Ein Mangel an Zink begünstigt das Entstehen von chronischen Krankheiten. Und gerade Menschen mit schweren Vorer-

krankungen sind durch die erhöhte Infektanfälligkeit bei Zinkmangel dem Risiko von erheblichen Komplikationen ausgesetzt.

Solch ein Mangel kann sich auf ganz unterschiedliche Weise zeigen. Daher ist er anhand des Beschwerdebildes allein oft schwierig zu erkennen. Und so manches Resultat eines Zinkmangels zeigt sich derart untypisch, dass der versierte Naturheilkundige gut daran tut, das Spurenelement bei unklaren Symptomen im Blick zu haben.

Folgen von Zinkmangel sind unter anderem häufige Erkältungen oder andere Infekte. Der Magen-Darm-Trakt kann ebenfalls von Infektionen betroffen sein und auch von den Folgen einer durch Zinkmangel gestörten Funktion der Schleimhäute. Dann zeigen sich beispiels-

weise Durchfälle. Auch ganz unspezifische Beschwerden können auftreten wie Haarausfall, Hautprobleme (z.B. Akne, Schuppenflechte) oder Wundheilungsstörungen. Manchmal zeigen sich auch weiße Flecken an den Fingernägeln, die oft vorschnell einem Mangel an Kalzium zugeschrieben werden. Aufgrund der vielfältigen Funktionen des Spurenelements ist es ratsam, den Zinkspiegel zu analysieren, wenn sich kein Nachwuchs einstellen will, wenn es zu Wachstums- oder Entwicklungsstörungen kommt oder wenn die Sinnesorgane Merkwürdigkeiten zeigen, z.B. Nachtblindheit, Geruchs- und Geschmacksstörungen und damit einhergehend auch oft Appetitlosigkeit. Selbst bei Makuladegeneration (Augenkrankheit, die zur Erblindung führen kann) wird Zink erfolgreich eingesetzt.

Dieser Mineralstoff hat außerdem eine wichtige Bedeutung für das zentrale Nervensystem, unser Gehirn. Wir wünschen uns, dass Psychiater und Psychotherapeuten auch an dieses Spurenelement denken, wenn Depressionen oder Psychosen bis hin zur Schizophrenie

Zur Vorbeugung können Sie täglich 15 bis 25 Milligramm Zink einnehmen. Stellen Sie zusätzlich eine ausreichende Versorgung mit den Vitaminen A, C und E sowie mit Selen sicher. Nehmen Sie Zink nicht zu den Mahlzeiten ein, insbesondere wenn Sie Milch- und Vollkornprodukte verzehren, da diese die Aufnahme von Zink verschlechtern.

auftreten. Da ein Zinkmangel sogar zu aggressivem Verhalten, gesteigerter Aktivität und Lernstörungen führen kann, gehört die Messung des Zinkspiegels vor jede ADHS-Diagnose. Möglicherweise ließen sich so einige Ritalin-Gaben vermeiden.

Beim Verdacht auf Zinkmangel braucht es eine Blutuntersuchung, um mit gesicherter Diagnose zur Therapie zu schreiben. Es ist zudem sinnvoll, den Behandlungserfolg mittels Laborwerten zu überwachen.

Selbst gesunde Menschen haben ausgesprochen oft einen unbemerkten Zinkmangel, wie die Laborbefunde in der Praxis zeigen. Und bei Kranken, insbesondere bei Menschen, die von Krebs betroffen sind, ist es umso wichtiger, nach dem Zink zu sehen und gegebenenfalls die Versorgung mit dem Spurenelement in Form von Tabletten aufzupäppeln. Bei Krebspatienten zeigen die Blutuntersuchungen häufig reduzierte Zinkspiegel. Durch das Tumorwachstum wird wahrscheinlich vermehrt Zink aus den Zellen freigesetzt und über die Nieren ausgeschieden. Patienten berichten immer wieder, dass sich ihr Allgemeinbefinden deutlich verbessert, wenn sie Zink einnehmen. Es gibt Hinweise darauf, dass

Zink bei einigen Krebsarten das Wachstum der bösartigen Zellen hemmen kann.

Tumoren werden häufig operativ entfernt. Daher ist für Krebspatienten auch wichtig, dass nach Operationen mehr Zink den Körper verlässt als üblich. Und dass Zink die Heilungsprozesse bei jeder Art von Hautverletzungen unterstützt. Der Tausendsassa Zink hilft darüber hinaus dem Organismus sogar dabei, giftige Schwermetalle auszuschleiden. Daher wird Zink bei gezielten Ausleitungsmaßnahmen in diesem Sinne genutzt. Das ist für Gesunde wichtig und auch für Krebsbetroffene im Rahmen der ganzheitlichen Behandlung relevant.

Ein erhöhter Bedarf an Zink kann außerdem bei Abwehrschwäche und auch bei Schadstoffbelastung bestehen. Bei labor-diagnostisch gesichertem Zinkmangel reicht die normale tägliche Aufnahme von 10 bis 20 Milligramm aus Fleisch, Fisch, Milch und Gemüse nicht aus und es werden therapeutisch wirksame Dosen von 20 bis 40 Milligramm erforderlich.

Aufgrund der besseren Bioverfügbarkeit empfehlen wir Zinkorotat. Wenn Sie Zinkpräparate parallel zu anorganischem Selen verwenden, achten Sie bitte auf eine zeitlich versetzte Einnahme. Nehmen Sie z.B. Selen morgens und Zink abends. ■

**Text: PetRa Weiß und
Dr. med. György Irmezy**

ZUM WEITERLESEN

GfBK-Infoblatt **Vitamine**

Uli P. Burgerstein, Michael Zimmermann, Hugo Schurgast

Handbuch Nährstoffe

12., vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage
TRIAS 2012