

---

Subject: Info Nem "ZINK"

Posted by [tvtotalfan](#) on Mon, 07 Nov 2005 13:17:49 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hab hier ne Info über Zink reingestellt, wäre doch gut wenn man das auch für andere Sachen macht die mit HA zusammenhängen könnten.

---

Aminosäure-Chelate, also organische Eiweiß-Mineral-Verbindungen, können vom Körper optimal aufgenommen werden. Nachweislich haben sie die beste Bioverfügbarkeit (Aufnahme durch den Körper) von sämtlichen Mineral-Verbindungen.

Zink-Mangel? Zinkmangel äußert sich u.a. in Lustlosigkeit, nachlassenden Abwehrkräften, verzögerter Wundheilung, aufgerissenen Mundwinkel, schlechtem Haut- und Haarzustand.

Zink - gut fürs Immunsystem, für Haut, Haare und Nägel.

Merke! · Sexuelle Probleme? · Stressgeplagt? · Raucher? · Schwanger oder während der Stillperiode? Ihr Körper braucht viel Zink! P.S. Alkohol ist ein Zink-Räuber!

Was stört die Zink-Aufnahme?

- Vegetarier leiden häufig an Zinkmangel, da pflanzliches Zink schlechter verwertet wird als tierisches.
- Östrogenzufuhr (also „starke Pillen“) bewirkt Zinkmangel
- Bestimmte Antibiotika (Tetrazykline) hemmen die Zink-Verwertung
- Darmerkrankungen, wie Morbus Chron, Dickdarm-Geschwüre, entzündliche Magen/Darm-Erkrankungen und Fettstuhl stören die Zink-Aufnahme.
- Erhöhte Schwermetallbelastung
- Erhöhte Calcium- und Magnesiumzufuhr

Welche Folgen hat Zink Mangel? Zink ist Bestandteil des Zuckerhormons Insulin, welches den Blutzucker verwertet. Produziert der Körper zu wenig Insulin, so steigt der Zuckerspiegel im Blut (Diabetes). Zinkgaben steigern die Insulinproduktion und verbessern somit die Zuckerverwertung.

Die Abwehrfunktion unseres Körpers gegen Keime und andere Fremdstoffe ist in hohem Maße vom Zinkhaushalt abhängig. Zinkgaben stärken daher unser Abwehrsystem.

Zink ist auch ein wichtiges Mineral für den Hautstoffwechsel: Schuppenflechte, Ekzem, trockene Haut, brüchige Nägel und Haarausfall sind oft in einem Zinkmangel begründet. Diese Beschwerden können durch Zink-Gaben gelindert werden. Darüber hinaus beeinflusst Zink positiv die Bildung und Entwicklung der Keimzellen.

Zink-Mangel kann zu sexuellen Entwicklungsstörungen, Unfruchtbarkeit und Impotenz führen. Auch unregelmäßige Monatsblutungen können die Folge eines Zink-Mangels sein.

Überdosierung: 300 mg Zink täglich über mehrere Wochen bewirkt eine erhöhte Kupfer- und Mangan-Ausscheidung. Metallischer Geschmack, Kopfschmerzen, Erbrechen und

Durchfälle sind typische Symptome für eine Zink-Überdosierung.

File Attachments

1) [zink.jpg](#), downloaded 395 times

