Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 52 (1995)
Heft: 12: Ganzheitliche Krebsmedizin : Körper und Seele in Obhut nehmen

Artikel: Zink : wichtig! : Zinn : unnötig?
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558425

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 25.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Zink – wichtig! Zinn – unnötig?

Zink gehört zu den Spurenelementen, deren Wirkungsweise lange Zeit unbekannt war. Ende der achtziger Jahre wurde in einem regelrechten Forschungsboom ein langer Katalog an Wirkungen und Einsatzmöglichkeiten erarbeitet.

Demgegenüber ist die Aufgabe des Zinns im menschlichen Organismus noch weitgehend unerforscht.

Zink ist das Spurenelement, das für normales Wachstum, die Entwicklung der Geschlechtsorgane, die ungestörte Funktion der Prostata, die Fruchtbarkeit (des Mannes), die Wundheilung und für die Produktion von Proteinen und Nukleinsäuren unbedingt notwendig ist. Es steuert auch die Aktivität von über einhundert Enzymen und erhöht die Wirkung des Insulins. Es spielt eine Rolle beim Dämmerungssehen (Verwertung von Vitamin A) und beim Geruchs- und Geschmackssinn.

Zink hat auch Auswirkungen auf die Immunabwehr. Bei Zinkmangel ist die zelluläre Abwehr beeinträchtigt, die Thymusdrüse schrumpft schneller und die Bildung der Lymphozyten ist eingeschränkt, Killerzellen verlieren ihre Aktivität und die Antikörperfunktionen der T-Zellen geraten ausser Kontrolle.

Zinkmangel kommt vor bei allgemeiner Unterernährung, lang andauernden Fastenkuren und Diäten, Alkoholismus, bei Darmerkrankungen oder Darmblutungen, Nierenerkrankungen und erblich bedingten Störungen der Zinkaufnahme. Zinkmangel hemmt die Insulinwirkung und kann daher einen bestehenden Diabetes verschlechtern. Nachgewiesen sind auch ausserordentliche Zinkverluste nach Narkosen, Operationen und bei Verbrennungen.

Wichtig beim Zink ist nicht nur die aufgenommene Menge, sondern die Verwertbarkeit, die stark abhängt von den chemischen Verbindungen, die das Zink im Organismus eingeht, und den Wechselbeziehungen mit anderen Nahrungssubstanzen. Im allgemeinen geht man davon aus, dass Zink aus tierischen Nahrungsmitteln besser resorbiert wird und Eiweiss die Zinkaufnahme verbessert, während Phytinsäure (in Getreide und Bohnen) mit Zink eine unlösliche, unaufspaltbare Verbindung eingeht. Einnahme von Zink in grösseren Mengen und über längere Zeit (meist in Präparaten mit Mineralzusätzen) kann sich störend auf die Aufnahme von Kupfer und Eisen auswirken, sodass ein Mangel an diesen Mineralstoffen entsteht.

Gute Zinklieferanten sind: Austern, Seefisch, Fleisch, Roggen- und Weizenkeime, Weizenkleie, Haferflocken und Käse.
Der Zinkgehalt in Eiern, Milch, Nüssen (Pinienkernen), Gemüsen und Trinkwasser ist zwar geringer, aber für die Deckung des täglichen Bedarfs nicht unerheblich.

Zinn, das (noch) unbekannte Mineral

Während die Lebensnotwendigkeit des Zinns für den Menschen noch umstritten ist, zeigen Tiere bei zinnfreier Ernährung nach kurzer Zeit Mangelerscheinungen wie Haarverlust, eine krankhafte Absonderung der Talgdrüsen und verzögertes Wachstum. Symptome von Zinnunterversorgung beim Menschen sind nicht bekannt. • IZR