

# Zinkgluconat Tabletten

Zink ist ein Spurenelement und unentbehrlich für den reibungslosen Ablauf des Stoffwechsels und für das Wachstum.

Es ist in sämtlichen Organen vorhanden, wovon sich ein grosser Anteil im Blutserum (100–200 µg/l), den Erythrocyten und den Leukocyten befindet.

## Enzymfunktion

Zink findet sich in vielen Proteinen und Enzymen (ca. 200 verschiedene), unter anderem in den Enzymen, die am Stoffwechsel der Nucleinsäuren und der Proteinsynthese (Eiweisse) mitwirken. Gleichzeitig verhindert Zink die Aktivität der Nucleinsäure abbauenden Enzyme und greift so nochmals fördernd in den Eiweissaufbau ein.

Besteht ein Mangel an diesem wichtigen Spurenelement, so stehen im Laufe der Zeit bei der Zellerneuerung nicht ausreichend Proteine als Zellbausteine zur Verfügung.

## Hormonelle Funktion

Besonders hoch ist der Gehalt in den endokrinen Zellen der Bauchspeicheldrüse, wo das dort eingelagerte Insulin an Zink gebunden vorliegt.

Zink ist am Stoffwechsel von Schilddrüsenhormonen, Wachstumshormonen, Insulin und Prostaglandinen beteiligt.

Es beeinflusst über die zinkvermittelte Bildung von Testosteron die Entwicklung und Reifung männlicher Geschlechtsorgane sowie die Spermatogenese.

## Antioxidative Funktion

Zink schützt die Zellen vor Angriffen durch Radikale. Dies kann u. a. bei rheumatoider Arthritis eine Rolle spielen.

## Immunsystem unterstützende Funktion

Nur bei ausreichender Zinkversorgung kann das Immunsystem reibungslos arbeiten. Die

Aktivität der verschiedenen Killerzellen, die bei der Infektabwehr eine entscheidende Rolle spielen, ist abhängig von der Anwesenheit dieses Spurenelementes.

## Vitamin-A-Stoffwechsel

Es wird für die Herstellung und Bereitstellung von Vitamin A an den verschiedenen Zielorganen benötigt.

## Haut, Haare und Nägel

Zink ist unerlässlich für deren gesunde Funktion. Es beeinflusst die Umwandlung von der innersten Hautschicht zur äusseren Schicht der Haut und ist massgeblich an der Strukturfestigkeit von Nägeln und Haaren beteiligt.

## Zusammensetzung Zinkgluconat Tabletten Phytomed

Zincum gluconatum 25 mg corresp. Zincum 3,4 mg pro Tablette.

## Dosierung

Erwachsene und Jugendliche nehmen bis zu 4 Tabletten täglich mit etwas Flüssigkeit ein.

## Bei folgenden gesundheitlichen Problemen ist die zusätzliche Einnahme von Zink sinnvoll

### Infektionen

Aufgrund seiner immunregulierenden Eigenschaften sollte Zink bei der Behandlung sowohl akuter als auch chronischer Infekte nicht fehlen.

### Hautprobleme

Die Verbesserung der Vernarbung bei äusserlicher Anwendung ist seit langem bekannt. Dass gewisse Hautschäden mit einem Zinkmangel im Zusammenhang stehen, ist jedoch eine neuere Erkenntnis. Ein Mangel zeigt sich unter anderem an einer gestörten, übermässigen Verhornung der Haut und Akneähnli-

chen Symptomen, ausserdem Wundheilungsstörungen und Schleimhautveränderungen.

- **Akne**

Während der Pubertät und im Wachstum ist der Zinkbedarf erhöht, dazu kommt, dass Jugendliche oft eine wenig ideale Ernährung haben. Zink vermindert die Bildung von Hautfett, wirkt in der Haut entzündungshemmend und antioxidativ. Mit Zink kann dieselbe Wirkung erzielt werden wie mit Antibiotika, allerdings ohne deren Nebenwirkungen.

- **Hautverletzungen und Narbenbildung**

Narben entstehen nach Verletzung der Haut wie Verbrennungen, Hautgeschwüren, chirurgischen Eingriffen usw. Zink ist an den betroffenen Stellen in erhöhter Konzentration vorzufinden. Durch seine stimulierende Wirkung auf die Zellneubildung und den Proteinaufbau wird die Heilung gefördert.

- **Hautallergien, Neurodermitis**

Zink greift in die Synthese der Prostaglandine und des daraus gebildeten Thromboxans ein. Bei Zinkmangel kann das Gleichgewicht dieser zwei «Überträgerstoffe» gestört werden, was zu Hauterkrankungen wie Allergien und Neurodermitis führt. Eine Zufuhr dieses Minerals ist hilfreich.

- **Psoriasis (Schuppenflechte) und Vitiligo (Weissfleckenkrankheit)**

Im Fall von schuppigen Hauterkrankungen wie Psoriasis geht viel Zink durch die abfallenden Schuppen verloren. Eine Zinksubstitution ist klar notwendig! Bei Patienten mit Vitiligo hat man einen ausserordentlich tiefen Gehalt an Zink in der Haut festgestellt.

## Haare und Nägel

Zink hat eine Bedeutung in der Proteinsynthese der Haare speziell im Stoffwechsel des Cysteins, einer Aminosäure, die im Keratin enthalten ist. Im Verhältnis zu anderen Spurenelementen hat Zink in den Haaren einen hohen Mengenanteil. Ein geringer Zinkbestand äussert sich in schwachem, mattem, brüchigem Haar.

Länger dauernder Mangel führt zu fortschreitendem kreisrunden Haarausfall.

Bei Haarausfall ist ein Therapieversuch mit Zink sinnvoll. Dies betrifft vor allem Schwangere ab dem 4. Monat, stillende Mütter und durch emotionale Schocks oder Krankheit geschwächte Personen.

## Augenerkrankungen

Menschen mit Nachtblindheit oder ungenügender Dunkeladaptation können von einer Zinksubstitution profitieren, weil ein Zuwenig an Zink eine Störung des für die Augen wichtigen Vitamin A-Stoffwechsels zur Folge hat.

## Zinkbedarf

Ein erhöhter Zinkbedarf hängt von verschiedenen Faktoren wie Alter, Geschlecht, Grösse, Gewicht, Schwangerschaft, Stillzeit und Gesundheitszustand ab.

Die Empfehlungen für eine gesunde erwachsene Person lauten 15 mg Zink pro Tag, für Schwangere und Stillende 20–25 mg pro Tag.

Bei vielen Erkrankungen ist der Zinkbedarf erhöht. Mangelzustände werden öfter bei Personen festgestellt, die in stark industrialisierten Zonen leben. Oftmals kommen schlechte Ernährungsgewohnheiten (z. B. fast food) dazu.

Mangelzustände können insbesondere in der Schwangerschaft und Stillzeit, bei Verbrennungen, Gastro-intestinal-Infekten, Diabetes und Alkoholmissbrauch entstehen.

## Quellennachweis

- Leitfaden Mikronährstoffe von Edmund und Nathalie Schmidt, Verlag Urban und Fischer.
- Grundriss der Biochemie von E. Buddecke, Verlag De Gruyter, Berlin.
- Zink, ein wichtiges Element für die Haut von Barbara Becher, Artikel erschienen in «Naturheilpraxis» 9/96.

## Nährwerttabelle

	100 g enthalten	1 Tablette enthält
Energiewert	1640 kJ (386 kcal)	4,9 kJ (1,2 kcal)
Eiweiss	–	–
Kohlenhydrate	95,8 g	287 mg
Fett	0,3 g	0,9 mg
Zink	1,3 g	3,4 mg = 22,5% ETD*

\*ETD = Empfohlene Tagesdosis

## Packungen

120, 300 oder 1000 Tabletten.