



# Mitteilungen, Nachrichten und Wissenswertes in Kürze

## – Zink –

Zink ist nach Eisen das zweithäufigste essentielle Spurenelement im Körper. Es ist als Cofaktor in zahlreichen Enzymen an verschiedensten Stoffwechselfvorgängen maßgeblich beteiligt und spielt eine wichtige Rolle beispielsweise in der Embryonalentwicklung sowie der Wachstumsphase bei Kindern und Jugendlichen, in der Immunabwehr, der Hormonproduktion, außerdem bei Hautregeneration und Haarwachstum sowie der Geschmackswahrnehmung. Es wirkt antioxidativ und stabilisiert die Zellmembran.

Einerseits kann ein Zinkmangel ein prädisponierender Faktor sein für die Entstehung von Krankheiten, z.B. rezidivierende Infekte, andererseits können verschiedene Erkrankungen zu einem Zinkmangel führen. Hier sind insbesondere Darmerkrankungen (Leaky Gut Syndrom, Morbus Crohn, Colitis ulcerosa u.a.) zu nennen, bei denen die Zinkresorption gestört ist. Aber auch chronische Hautleiden, z.B. die Neurodermitis, können über den erhöhten Bedarf für die Epithelisierung zu einem Zinkmangel führen.

Verschiedene Studien und Forschungen haben an konkreten Krankheitsbildern nachgewiesen, dass die Zinksubstitution eine sehr effektive und kostengünstige Therapieoption bietet.

Beeindruckende Ergebnisse wurden in Afrika erzielt bei der Behandlung von Kindern mit Durchfallerkrankungen. Diese stellt – so die Weltgesundheitsorganisation WHO – bei

Kindern die häufigste Todesursache dar. Die Ärzte und Mitarbeiter verschiedener Hilfsorganisationen verabreichten bei Kindern mit Diarrhoe orale Gaben von 20mg Zink in Tablettenform über 2 Wochen. Mit dieser einfachen und sehr preiswerten Maßnahme wurde der Durchfall rasch gestoppt und die Sterblichkeitsrate sank rapide. Diese Zinkgaben erwiesen sich sogar als wirkungsvoller als die orale Rehydratationstherapie.

In einem Krankenhaus in Uganda wurde eine doppelblinde, randomisierte Placebo-kontrollierte Studie mit 352 Kindern durchgeführt, die wegen Lungenentzündung stationär behandelt wurden. Die Hälfte der Kinder bekam zum Antibiotikum zusätzlich täglich Zink (je 20mg täglich bei Kindern älter als 12 Monate, 10mg bei denen unter 12 Monaten) oral verabreicht, die andere Hälfte erhielt zusätzlich ein Placebo. Die Zinksubstitution hatte im Vergleich zur Placebogruppe zwar keinen Effekt auf die Heilungsdauer, aber die Sterblichkeitsrate konnte signifikant reduziert werden (4,0% in der Zinkgruppe gegenüber 11,9% in der Kontrollgruppe).

Klinische Studien belegen, dass eine gute Zinkversorgung die Häufigkeit von Atemwegsinfekten senkt und, wenn das Spurenelement gleich bei Beginn der ersten Erkältungssymptome eingenommen wird, die Schwere und Dauer der Erkrankung reduziert werden.

In-vitro-Untersuchungen zeigen, dass Zink eine direkte antivirale Wirkung hat, indem es das Andocken der Viren an die Rezeptoren der Schleimhautzellen verhindert und die Virusvermehrung hemmt. Aus diesem Grund sollten bei akuten Infekten Zinktabletten gelutscht werden, da auf diese Weise ein direkter Kontakt zwischen Wirkstoff und Virusoberfläche erzielt wird. Dabei ist organischen Zinkverbindungen (z.B. Zinkgluconat, Zinkaspartat) der Vorzug zu geben, da sie im Vergleich zu anorganischen Zinkverbindungen (Zinkoxid, Zinksulfat) eine höhere Bioverfügbarkeit aufweisen. Erhältlich ist z.B. Zinkgluconat als ZINK-diet BIOFRID von der Fa. Biofrid, Verzehrempfehlung 2x täglich 1 Kapsel. □

### Quellen:

Zink rettet Millionen Leben in Afrika; <http://www.wellness-gesund.info/Artikel/15095.html>; 18.04.2012

ZinkAge; [http://www.zincage.org/general\\_information.htm](http://www.zincage.org/general_information.htm); 06.06.2014

Zinc-Health Professional Fact Sheet; <http://ods.od.nih.gov/factsheets/Zinc-HealthProfessional/>; 16.06.2014

Tumwine, James: Zinc adjunct therapy reduces case fatality in severe childhood pneumonia, <http://www.biomedcentral.com/1741-7015/10/14>; 1.06.2014; 09:11 Uhr

Gröber, Uwe (2013): Atemwegsinfektionen und Mikronährstoffe. In: Erfahrungsheilkunde; 62: 181-186; Haug Verlag