

Inhaltsverzeichnis

I. Einleitung	5
II. Zink in unserem Körper	6
III. Die Aufgaben von Zink	
Zink für Wachstum und Zellerneuerung.....	7
Wichtig für Hormone.....	7
Starkes Immunsystem	8
Schutz für die Zellen	9
Gute Laune und gute Wahrnehmung.....	10
IV. Wieviel Zink braucht der Mensch?	
Zufuhrempfehlung für Zink	11
V. Zink aus unserer Nahrung	
Vorsicht Phytat!	14
Positiv für die Zinkaufnahme	15
Wie gelangt Zink aus der Nahrung ins Blut?	17
VI. Wer braucht mehr Zink?	
Schwangerschaft und Stillzeit.....	18
Sportler, Schwerarbeiter und Saunagänger	19
Genußmittel	20
Einseitige Diäten, Ernährung	21
Vegetarische Ernährungsformen.....	21
Zink und Schwermetalle	23
Erkrankungen der inneren Organe.....	24
Operationen, Verletzungen	25
Medikamente als Zinkrauber	25
Kinder und Jugendliche	26
Zink im Alter	27
Angeborene Defekte im Zinkhaushalt	28

Inhaltsverzeichnis

VII. Wie groß ist die Gefahr eines Zinkmangels?

Ursachen für einen Zinkmangel	31
Zinktest: Leiden Sie unter Zinkmangel?	32

VIII. Eine ganz besondere Situation: Zink und Diabetes

Was ist Diabetes mellitus?	33
Welche Rolle spielt Zink bei Diabetes?	35
Diabetes und Schwangerschaft	36

IX. Wann ist eine Zinktherapie sinnvoll?

Probleme mit der Haut	37
Haarausfall, nachlassende Haarqualität.....	40
Störungen bei der Wundheilung	41
Schwermetallbelastung	42
Infektanfälligkeit	43
Teufelskreis bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen	44
Zink und Krebs	45
Potenzstörungen	46
Wachstumsstörungen	48
Beeinträchtigung der Sinnesorgane	50
Stimmungslabilität, Winterdepression	50

X. Zinkreiche Lebensmittel

Nährwerttabelle mit Zinkgehalten	55
--	----

XI. Zink aus der Apotheke

Welche Zinkverbindungen sind empfehlenswert?	56
Zinkbestimmung im Körper	58
Kann zuviel Zink schaden?	60
Literaturhinweise	61
Weitere Literatur	62
Deutsche Gesundheitshilfe (DGH) e.V.	63