

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	1
<i>Meilensteine in der Geschichte der Zinkforschung</i>	3
<i>Problemfeld Zink</i>	3
<i>Zinkmangel weltweit an der Tagesordnung?</i>	4
Der Einfluß des Zinks auf die Gesundheit	5
Ein funktionstüchtiges Immunsystem	5
<i>Katalysator für den Stoffwechsel</i>	6
<i>Folgen eines gestörten Immunsystems</i>	10
Subjektive und objektive Zeichen von Zinkmangel	11
<i>Zustände und Erkrankungen, an denen ein Zinkmangel beteiligt sein kann</i>	12
Zink und Ganzheitsmedizin	14
Versorgung mit Zink	17
Zink in der Säuglingsernährung	17
<i>Das Gleichgewicht zwischen den Mineralstoffen</i>	18
Zinkhaltige Lebensmittel	19
Zinkversorgung beim Vegetarier	21
<i>Phytinsäure</i>	21
<i>Ballaststoffe</i>	22
<i>Kochen</i>	22
Nahrungsmittelverarbeitung	23
Zinkgehalt des Bodens und des Wassers	23

Der tägliche Zinkbedarf	25
Spurenelement Zink	26
<i>Warum brauchen manche Menschen mehr Zink als andere?</i>	27
<i>Funktioniert die Zinkresorption?</i>	28
<i>Essen Sie genügend essentielle Fettsäuren?</i>	29
Ist die Versorgung mit Kofaktoren des Zinks ausreichend?	30
Hemmung der Zinkverwertung	32
<i>Kortisol</i>	32
<i>Wenn der Schlaf-Wach-Rhythmus gestört ist ...</i>	33
<i>Das hormonelle Gleichgewicht</i>	34
<i>Die Antibabypille</i>	34
Mineralstoffe, die mit Zink konkurrieren	35
<i>Kalzium</i>	35
<i>Kadmium</i>	35
<i>Kupfer</i>	36
Schadstoffe	36
Der Nachweis von Zinkmangelercheinungen	38
<i>Weißer Flecken auf den Nägeln</i>	38
<i>Der Geschmackstest</i>	38
Die Bestimmung des Zinkstatus beim Menschen	39
<i>Zinkbestimmung im Blutplasma</i>	40
<i>Haaranalyse</i>	40
<i>Zinkbestimmung im Urin</i>	40
<i>Leukozytentest</i>	41

Hochgradige Zinkmangelzustände	42
Acrodermatitis enteropathica	43
Kleinwuchs	45
Fortpflanzungsfähigkeit, Schwangerschaft und Geburt	46
Infertilität beim Mann	46
Schwangerschaft	46
<i>Veterinärmedizinische Erkenntnisse</i>	48
<i>Gesunde Babys trotz Zinkmangel</i>	49
<i>Einfluß von Zink auf das Geburtsgewicht</i>	51
<i>Rauchen: Kadmium und niedriges Geburtsgewicht</i>	52
<i>Auswirkungen auf das Ungeborene</i>	52
<i>Abnorme Eßgelüste</i>	53
<i>Fehlgeburten</i>	54
<i>Wochenbettdepression</i>	54
Schwangerschaftstoxikose (Präeklampsie)	54
Kindliche Entwicklungs- und Verhaltensstörungen	57
Zappelphilippskrankheit	57
<i>Nährstoffmangel</i>	58
<i>Zusatzstoffe in Lebensmitteln</i>	59
Allergische Reaktionen	60
<i>Ernährungsumstellung</i>	61
Leseschwäche und Lernstörungen	61
Autismus	62

Hautkrankheiten und Wunden	63
Akne	64
Ekzem	65
Psoriasis	66
Wundheilung	67
Erkältungen	67
Herpes	69
Behandlungsmöglichkeiten	70
Herpesbläschen am Mund	71
Genitalherpes in der Schwangerschaft	72
Pubertätsmagersucht und Zinkmangel	73
Unterstützender Behandlungsversuch	74
Depressionen	77
Wochenbettdepression	77
Depressionen in der kalten Jahreszeit	77
Modelle für eine sanfte Medizin	78
»Rheumatische« Erkrankungen	78
<i>Entzündungshemmende Medikamente</i>	79
<i>Zink – die sanfte Alternative</i>	81
Schizophrenie	82
Zinkpräparate	84
<i>Zinksulfat</i>	84
<i>Zinkorotat</i>	85
<i>Zinkziträt</i>	85

<i>Zinkglukonat</i>	85
<i>Zinkchelate</i>	85
<i>Zink und Vitamin B₆</i>	86
<i>Die Blaualge Spirulina</i>	86
<i>Bierhefe</i>	87
Kann Zink toxisch wirken?	87
<i>Nebenwirkungen</i>	88
<i>Gefahr: Störung des Mineralstoffgleichgewichtes</i>	88
<i>Dosierung</i>	89
<i>Vorsicht:</i> <i>der Organismus gewöhnt sich an hohe Zinkdosen</i>	90
Zusammenfassung und Ausblick	91
Glossar	94
Sachverzeichnis	103