

ZINK stärkt das Immunsystem

Ständig diese Erkältungen und Infekte! Warum ist meine Haut so schlecht? Warum sind meine Haare so dünn? Heilen Wunden immer so langsam? Fragen, die sich viele stellen. Oftmals liegt es am Zink. Dieses lebensnotwendige Spurenelement ist ein wahres Multitalent. Mehr als 200 Enzyme enthalten Zink. Enzyme steuern die wichtigsten Stoffwechselfvorgänge im Körper.

Da gerade die Haut einem ständigen Wachstums- bzw. Erneuerungsprozess unterworfen ist, lässt sich leicht die Bedeutung von Zink für eine gesunde Haut erklären. Um eine Wunde zu schließen müssen viele neue Zellen gebildet werden. Der Körper transportiert daher vermehrt Zink in die vorhandenen Wundgebiete. Zink wird sozusagen als Treibstoff für die Zellproduktion benötigt. Gerade bei kleinen Verletzungen oder Verbrennungen stellt sich ein höherer Zinkbedarf ein. Bei Diabetikern unterstützt die zusätzliche Aufnahme von Zink die Wundheilung. Kleinere schlecht heilende Wunden sind oft ein Hinweis auf einen verdeckten Zinkmangel. Die entzündungshemmende Eigenschaft des Zinks hilft nicht nur **bei zahlreichen Hauterkrankungen wie Akne, Schuppenflechte und Neurodermitis, sondern auch bei Entzündungen der Magen- und Darmschleimhaut.**

Zu wenig Zink im Körper kann – entsprechend seiner vielfältigen Funktion – zahlreiche Folgen haben, vor allem:

- Haarausfall, rissige und trockene Haut, Hautentzündungen, brüchige Haare und Nägel, verminderte Wundheilung und Hautentzündungen
- bei Kindern Wachstumsstörungen
- Appetitlosigkeit
- Nachtblindheit
- bei Männern Impotenz
- Schwächung des Immunsystems
- eingeschränkte Leistungsfähigkeit

Auf eine gute Zinkversorgung sollte man daher besonders achten bei:

Diabetes, vegetarische Ernährungsformen, regelmäßigem Alkoholgenuss, Rauchen und starkes Schwitzen bei Sport und Sauna. Menschen, die unter Stress leiden gehören ebenfalls zu den Risikogruppen. Unter Stressbedingungen werden in den Zellen große Mengen an Zink benötigt. Bei Schwangeren und Stillenden ist der Zinkbedarf erhöht.

Folgende Nahrungsmittel sind gute Zinkquellen:

rote Fleischsorten, Fisch, Meeresfrüchte, Ölsaaten (z.B. Sesam, Mohn, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne), Walnüsse, Linsen, Salat, Gurken, Spargel, Grüner Tee.

Das Spurenelement Zink kann im Körper nicht gespeichert werden, es muss regelmäßig von außen zugeführt werden.

Zinkorotat (160 mg) **50 Kapseln 25.00 sFr.**

Gerne stehe ich Ihnen für weitere Auskünfte zur Verfügung.