

Inhalt

Vorwort	3
Einleitung	6
Wunderwelt Organismus	8
Mineralstoffe als Regelwerk	9
Zink – ein lebenswichtiges Mineral	11
Die wesentlichen Aufgaben von Mineralstoffen	12
Spurenelemente sind auch	Essenzielle Spurenelemente ..
Mineralstoffe	13
Zink – das Wichtigste unter den Spurenelementen	16
Hansdampf in allen Gassen....	16
Zink stärkt die Abwehrkräfte ..	21
Kein Zellstoffwechsel	Abgespannt und müde
ohne Zink	19
ohne Zink	21
Baumeister Zink.....	20
Darreichungsformen von Zink	22
Zink und seine Verwertung im Körper	23
Wo die Natur Zink »versteckt« ...	25
Metallbindende Proteine	27
Welchen Weg nimmt das	Wohin mit den Überresten? ...
Spurenelement?	29
Das hemmt die Zinkaufnahme	29
Zink und seine Verwertung im Körper	23
Wo die Natur Zink »versteckt« ...	25
Metallbindende Proteine	27
Welchen Weg nimmt das	Wohin mit den Überresten? ...
Spurenelement?	29
Das hemmt die Zinkaufnahme	29
Die Funktionen von Zink im Organismus	33
Zink – der Regulator für	So beeinflusst Zink den
300 Enzyme	41
Zink im Zusammenspiel mit	Fettstoffwechsel
der Immunabwehr.....	41
Die antioxidative Schutz-	wirkung von Zink
Die Schlüsselfunktion im	42
Hormonstoffwechsel	43
Zink beim Sport	43
Zink für die Sehkraft und den	Der Einfluss von Zink auf
Vitamin-A-Stoffwechsel	45
Psyche und Nervensystem	45
Zinkbedarf, Zinkversorgung, Zinkmangel	49
Der Bedarf an Zink für den Organismus	50
Der Tagesbedarf	50
Die wichtigsten Zinklieferanten.....	53
Zink als Nahrungsergänzungs-Präparat	56
Wichtige Zinkverbindungen ...	57
Nebenwirkungen	59
Dosierung	57

Zink – nicht nur in Nahrung und Tabletten	61
Zink in der Homöopathie	61
Zink in Salben und Lotionen...	64
Der Zinkmangel	67
Die ersten Anzeichen	67
Klinische Manifestationen	73
des Zinkmangels	69
Zinkbestimmung aus Blut oder Haaren	70
Gesund und vital durch Zink	83
Vitalität und Wohlbefinden	84
Motivation und neuer Schwung	87
durch Zink	85
Schöne Haut und gesundes Haar	89
Zink bei Hautunreinheiten	90
Zink gegen brüchige Zink bei Haarproblemen	91
Fingernägel	92
Beschwerden lindern, Krankheiten heilen	93
Akne vulgaris und unreine Haut	94
Krebs	109
Akrodermatitis enteropathica,	
Neurodermitis und	
sonstige Hauterkrankungen ...	96
Allergien	98
Darmentzündungen und	
Durchfall	100
Erkältungen und	
Infektanfälligkeit	102
Grauer Star und Nachlassen	
der Sehfähigkeit	104
Haarausfall und schlechte	
Haarqualität	105
Herpes labialis	107
Immunschwäche	108
Nachwort	123
Buchempfehlungen der Autorin	125
Register	126