

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	12
Mineralstoffe	12
Essenzielle Spurenelemente ..	13

Zink – das Wichtigste unter den Spurenelementen 16

Hans Dampf in allen Gassen	16
Zink stärkt die Abwehrkräfte ..	21
Kein Zellstoffwechsel	19
Abgespannt und müde ohne Zink	21
Baumeister Zink	20
Darreichungsformen von Zink ..	22

Zink und seine Verwertung im Körper

Wo die Natur Zink »versteckt« ...	25
Metallbindende Proteine	27
Welchen Weg nimmt das Spurenelement?	26
Wohin mit den Überresten? ...	29
Das hemmt die Zinkaufnahme ..	29

Die Funktionen von Zink im Organismus

Zink – der Regulator für 300 Enzyme	33
So beeinflusst Zink den Fettstoffwechsel	41
Zink im Zusammenspiel mit der Immunabwehr	35
Die antioxidative Schutz- wirkung von Zink	42
Die Schlüsselfunktion im Hormonstoffwechsel	38
Zink beim Sport	43
Zink für die Sehkraft und den Vitamin-A-Stoffwechsel	39
Der Einfluss von Zink auf 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 des Zinkmangels	69
Zinkbestimmung aus Blut oder Haaren	70
Verschiedene Ursachen des Zinkmangels	73
Gesund und vital durch Zink	83
Vitalität und Wohlbefinden	84
Motivation und neuer Schwung durch Zink	85
Aktiv leben im Alter	87
Schöne Haut und gesundes Haar	89
Zink bei Hautunreinheiten	90
Zink gegen brüchige Fingernägel	92
Zink bei Haarproblemen	91
Beschwerden lindern, Krankheiten heilen	93
Akne vulgaris und unreine Haut	94
Krebs	109
Akrodermatitis enteropathica, Neurodermitis und sonstige Hauterkrankungen ...	96
Labile Stimmungslagen und Abgeschlagenheit	111
Allergien	98
Nierenerkrankungen	112
Darmentzündungen und Durchfall	100
Osteoporose	113
Erkältungen und Infektanfälligkeit	102
Rheuma	114
Grauer Star und Nachlassen der Sehfähigkeit	104
Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit	115
Haarausfall und schlechte Haarqualität	105
Schwermetallvergiftungen ...	117
Herpes labialis	107
Störungen der Bauchspeicheldrüse	119
Immunschwäche	108
Unfruchtbarkeit und Zeugungsunfähigkeit	120
Wundheilungsstörungen	121
Nachwort	123
Buchempfehlungen der Autorin	125
Register	126