



Vorstand: Dr. med. Andreas Kappl, V.i.S.d.P
Am Dornfeld 12, 92442 Wackersdorf, E-Mail: Info@medizinalpilze.de

Zinkmangel betrifft nicht nur die Haut

Für Haut und Schleimhäute nimmt Zink allerdings eine Sonderstellung ein. Ob Akne, Ekzeme, vorzeitige Hautalterung oder Ulzera: Zink spielt eine zentrale Rolle für alle schnell proliferierenden Zellen im menschlichen Körper.

Außerdem ist Zink zum Beispiel aber noch beteiligt am Aufbau von mehr als 200 Enzymen, an fast 100 verschiedenen Immunreaktionen und Stoffwechselprozessen. Zink ist notwendig für die Funktion von Insulin, den Aufbau von Schilddrüsenhormonen, Sexualhormonen und Wachstumshormonen. Wir brauchen Zink, um Alkohol abzubauen zu können und um einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt zu erhalten. Damit wäre die Liste noch lange nicht zu Ende. Hier eine kleine Übersicht von Zinkproblemen, die im Praxisalltag häufig sind.

Im Alter wächst das Risiko für Mikronährstoffmängel. Deutlich zeigte das eine Untersuchung^{1]} mit 200 Bewohnern von Altenpflegeeinrichtungen. Bei rund 37% der untersuchten Bewohner waren die Zinkspiegel im Serum zu niedrig. Nicht verwunderlich: ein schlechter Ernährungszustand korrelierte mit schlechter Zinkversorgung. So einen Mangel müssen wir ernst nehmen, ganz besonders bei bettlägerigen Patienten, die im Rahmen der Dekubitusprophylaxe auf eine gute Versorgung mit Zink angewiesen sind! Bekanntlich treten Wundheilungsstörungen bei schlechter Versorgung mit Zink häufiger auf.

Auch Akne-Patienten haben oft niedrige Zinkspiegel. Leider hat sich aber noch nicht überall herumgesprochen, dass bei entzündlicher Akne ein normaler Zinkstatus als Fundament der Behandlung gilt. Auch dann, wenn Antibiotikaresistente Propionibakterien mit im Spiel sind. Dies ist das Ergebnis einer Studie^{2]}, die schon vor acht Jahren durchgeführt wurde. Getestet wurde damals die Effektivität der Zinkgluconat-Behandlung an 30 Patienten mit entzündlicher Akne. Sie bekamen 2 Monate lang täglich 30 mg Zinkgluconat. Mit Erfolg: anschließend hatten die entzündlichen Läsionen, Papeln und Pusteln um 57,3 Prozent abgenommen. Gute Ergebnisse gibt es auch für Patienten mit Neurodermitis oder Ekzemen.

Häufiges Praxisproblem mit Bezug zu Zink sind Darmprobleme, die ebenfalls oft mit einer schlechten Zinkversorgung assoziiert sind. Patienten mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen haben zu 40 bis 50 Prozent einen Zinkmangel! Ursache sind vermutlich die ausgeprägten intestinalen Schleimhautschädigungen, die einerseits zu einer verminderten Nährstoffaufnahme führen, sodass auch Zink schlechter aufgenommen wird. Zinkmangel



Im Alter wächst das Risiko für Mikronährstoffmängel
Foto: Auschra

kann andererseits eine der Ursachen des Leaky-Gut-Syndroms sein. Außerdem hat ein bestehender Zinkmangel leider unguete Folgen für die Geschmackswahrnehmung. Wenn das Essen nicht mehr schmeckt, wird auch aus diesem Grund weniger gegessen, sodass sich die Nährstoffmangelspirale schneller dreht.

Auch Adipositas-Patienten müssen offenbar als Risikogruppe für Zinkmangel gelten. In einer großen Untersuchung^{3]} an 232 Patienten mit einem BMI über 35kg/m² zeigten sich häufig Mikronährstoffmängel. Bei knapp 25 Prozent der untersuchten Patienten wurde ein Mangel an Zink nachgewiesen. Häufig war bei ihnen übrigens auch die Versorgung mit Vitamin D und B12 mangelhaft.

In den beschriebenen Situationen ist die Gabe von Zink (ideal ist Zink-5-gluconat) zwar vernünftig. Als alleinige Maßnahme wird dies jedoch meist nicht ausreichend sein. In vielen Fällen wird beispielsweise auch eine Darmsanierung nötig sein, damit der dauernde Verlust von Vitaminen und Mineralstoffen endet.

Dr. med. Andreas Kappl

Literatur

1] Gehrke et al.: *Ernährungsstatus und die Spurenelemente Zink und Selen in der geriatrischen Rehabilitation und in der Institution. Sind Risikogruppen zu differenzieren? Aktual Ernährungsmed 2012; 37 - P7_2.*

2] Dreno et al.: *Effect of zinc gluconate on propionibacterium acnes resistance to erythromycin in patients with inflammatory acne: in vivo and in vitro studies. Eur J Dermatol 2005; 15: 152-155*

3] Schultes et al.: *Mikronährstoffstatus bei Menschen mit ausgeprägter Adipositas. Aktual Ernährungsmed 2008; 33 - A1_4.*

Termine

4. Mai 2013 in Schwandorf
Grund-Seminar Medizinalpilze und Mykomolekulare Therapie
9:00 bis 17:00 Uhr
Dozentin: HP Sabine Brühl

8. Juni 2013 in Schwandorf
Seminar: Möglichkeiten und Grenzen der Krebstherapie mit Medizinalpilzen und Mykomolekularer Therapie
Dozentin: HP Andrea Speckmaier

29. Juni 2013 in Arrach
Seminar: Medizinalpilze und Immunsystem – Prävention und Heilkunde
9:00 bis 12:00 Uhr
Seminar im Rahmen der Naturheilkundetage „Paradoxe Medizin“ vom 27.6. bis 30.6.2013 in Arrach, Hotel Herzog-Heinrich. Eine Fachfortbildung für Therapeuten, Veranstalter: Union Deutscher Heilpraktiker – Bayern.
Dozentin: HP Sabine Brühl

6. Juli 2013 in Wackersdorf
Seminar: Kinesiologie I
9:00 bis 17:00 Uhr
Dozent: Dr. med. Andreas Kappl

21. September 2013 in München
Seminar: Medizinalpilze und Mykomolekulare Therapie
9:00 bis 17:00 Uhr
Dozentin: HP Sabine Brühl

12. Oktober 2013 in Wackersdorf
Seminar: Kinesiologie II
9:00 bis 17:00 Uhr
Dozent: Dr. med. Andreas Kappl

9. November 2013 in München
Seminar: Medizinalpilze und Mykomolekulare Therapie
9:00 bis 17:00 Uhr
Dozentin: HP Andrea Speckmaier

Weitere Infos:
Gesellschaft für Medizinalpilz- und Mykomolekulare Therapie Sekretariat
Tel. 0 94 31/ 74 27 77
E-Mail kern@medizinalpilze.de