

# ZINKVERBINDUNGEN



INFORMATIONEN AUS DER WELT DES ZINK



Die vielseitigen Eigenschaften von Zink finden sich in allen Bereichen unseres Lebens. Das natürliche Element schützt die Gesundheit und ist maßgeblich an nahezu allen Stoffwechselprozessen beteiligt. Darüber hinaus sorgt es in unzähligen Anwendungsgebieten für mehr Lebensqualität. Der Grund ist einfach: Zink ist einfach überall.



Zink ist ein lebenswichtiger Baustein des Lebens. Es sorgt sowohl bei Pflanzen und Tieren als auch beim Menschen für gesundes Wachstum. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Zinkmangel zu Wachstumsstörungen führen kann. Tatsächlich kommt dem Zink eine besondere Bedeutung bei nahezu allen wichtigen Stoffwechselfunktionen zu. Sämtliche Organe und über 300 Enzyme benötigen Zink für ihre ordnungsgemäße Funktion.

## TÄGLICH WICHTIG

Zink ist nach Eisen das häufigste Spurenelement für den Menschen. Da es im Körper nicht gespeichert werden kann, muss es regelmäßig aufgenommen werden. Der Zinkbedarf des Menschen unterscheidet sich stark. Je nach Alter, körperlicher Belastung und persönlichen Lebensumständen sollten Erwachsene zwischen 12 und 15 mg pro Tag zu sich nehmen. Schwangere und stillende Frauen

haben ebenso wie Leistungssportler einen höheren Tagesbedarf. Die Aufnahme von Zink ist sehr einfach: es befindet sich in fast allen Nahrungsmitteln. Eine ausgewogene Ernährung ist daher bester Garant für eine ausreichende Zinkversorgung.

## ZINK SCHÜTZT UND NÜTZT

Seine weit reichenden Schutzfunktionen stellt Zink nicht nur als vielseitiges Metall unter Beweis. Auch in der Form von Verbindungen wie dem Zinkoxid oder Zinksulfat ist es im alltäglichen Leben im Einsatz. In Sonnencremes schützt Zink vor schädlicher UV-Strahlung und beschleunigt in Wundsalben die Heilung von Verletzungen der Haut. Das gesunde Wachstum von Haut und Haaren wird durch Zinkverbindungen wesentlich bestimmt. In vielen Kosmetikprodukten sorgt Zink für zusätzliche Pflege. Im alltäglichen Leben ist es darüber hinaus überall zu finden. Ob in Reißverschlüssen, Büroklammern, Türklinken oder Autoreifen, feuerverzinkten Geländern und Keramik; es gibt kaum einen Handgriff, bei dem man nicht mit Zink in Berührung kommt.



## HINTERGRUNDWISSEN

### Zinkmangel:

Jeder zweite Mensch auf der Welt weist nach Expertenschätzungen einen Zinkmangel auf. Dies bezieht sich jedoch nicht nur auf die Entwicklungsländer. In Deutschland verringerte sich die Zinkaufnahme bei Erwachsenen von 1988 bis 1996 durchschnittlich um fast 25 Prozent. Die Ursachen dafür sind hauptsächlich die sich verändernden Ernährungsgewohnheiten und der deutlich gestiegene Verbrauch von industriell gefertigten Nahrungsmitteln. Zinkmangel führt in der Regel zu Müdigkeit und erhöhter Anfälligkeit für Infektionskrankheiten. Die Mangelercheinungen führen auch zu einem kraftloseren Aussehen von Haut und Haaren. Das beste Mittel gegen Zinkmangel ist eine ausgewogene Ernährung mit hohem Anteil an frischen Produkten und einer gesunden Mischung aus tierischen und pflanzlichen Bestandteilen.



Mehr Informationen unter:  
[www.ZINK.de](http://www.ZINK.de)