



Petra Neumayer

MULTITALENT ZINK

Kompakt-Ratgeber

Gesund, schön und
ausgeglichen mit
dem lebenswichtigen
Spurenelement



Haben Sie Fragen an Petra Neumayer?
Anregungen zum Buch?
Erfahrungen, die Sie mit anderen teilen möchten?

Nutzen Sie unser Internetforum:
www.mankau-verlag.de



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 Mineralstoffe	12	Essenzielle Spurenelemente ..	13
--	----	-------------------------------	----

Zink – das Wichtigste unter den Spurenelementen 16 |

Hansdampf in allen Gassen	16	Zink stärkt die Abwehrkräfte ..	21
Kein Zellstoffwechsel ohne Zink	19	Abgespannt und müde 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 Spurenelement?	26	Wohin mit den Überresten? ...	29
		Das hemmt die Zinkaufnahme	29

Die Funktionen von Zink im Organismus 33 |

Zink – der Regulator für 300 Enzyme	33	So beeinflusst Zink den Fettstoffwechsel	41
Zink im Zusammenspiel mit der Immunabwehr	35	Die antioxidative Schutzwirkung 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 bei Haarproblemen	91
Zink gegen brüchige Fingernägel	92
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