

**AKTION  
ZINK-  
VORSORGE**

## **Zinkmangelrisiko-Test** zur Gesundheitsvorsorge

Kurzinformation zum Thema Zink

**Anleitung**  
zur Durchführung und Dokumentation  
einer Zinkkur

von Werner Winkler und  
Dr. med. Monika Schwarz

## Kurzinformation zum Thema Zink

**Z**ink gehört mit Eisen zu den wichtigsten Spurenelementen, so wie Calcium und Magnesium zu den wichtigsten Mengenelementen für den Organismus zählen.

**N**ormalerweise geschieht die Zinkversorgung über die tägliche Nahrung. Auch für Deutschland ist aber nach Untersuchungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) von einer teilweise deutlichen Unterversorgung auszugehen. Gründe hierfür könnten der Trend zu rindfleischarmer Ernährungsweise und die intensive landwirtschaftliche Bodennutzung sein. Aber auch individuelle Faktoren wie starker Stress können zur Unterversorgung mit Zink beitragen.

**D**er Zinkbedarf Erwachsener beträgt laut DGE\* 12-15mg/Tag. In jeder Zelle ist Zink vorhanden, im gesamten Körper jedoch nur 2000-3000mg (die Masse eines kleinen Geldstücks). Auch leichte Mangelzustände können daher bereits ernste Folgen für das körperliche und psychische Wohlbefinden haben.

**R**eiche natürliche Zinkquellen sind beispielsweise Austern, Rinderfilet oder Leber. Vegetarier, besonders solche, die erst als Erwachsene ihren Fleischverzehr einstellen, sind besonders anfällig für einen Zinkmangel.

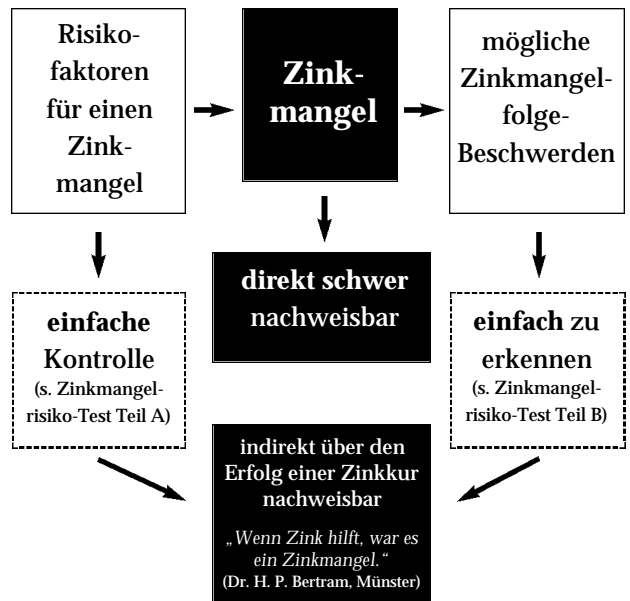
**U**m eventuelle Risiken frühzeitig zu erkennen, empfehlen wir, einmal pro Jahr den im Folgenden beschriebenen Zinkmangelrisiko-Test und im Bedarfsfall eine Zinkkur durchzuführen.

**D**ieser Test und die Zinkkur ersetzen keine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung. Bitten Sie in Zweifelsfällen Ihren Arzt, Therapeuten oder Apotheker um zusätzliche Informationen.

(\* DGE=Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Frankfurt/M)

## Wie funktioniert der Zinkmangelrisiko-Test?

**S**chwerer Zinkmangel kann durch eine Blutuntersuchung festgestellt werden. Da sich aber nur ca. 0,2% des Körperzinks im Blutserum befinden und der Organismus versucht, diesen Wert konstant zu halten, sind leichte Mangelsituationen dort kaum festzustellen. Typische Beschwerden und Risikofaktoren dagegen sind ohne großen Aufwand erkennbar. Der Test beruht deshalb auf folgender Überlegung:



**U**m Ihr individuelles Zinkmangelrisiko zu testen, notieren Sie bitte auf den nächsten beiden Seiten in die leeren Klammern die für Sie zutreffende Punktezahl - max. die hinter der Klammer stehende Zahl. Ist ein Risiko nur gering (z.B. bei gelegentlicher fleischarmer Ernährung), können Sie auch weniger als die Maximalpunktezahl eintragen. **W**enn Sie den Test mehrmals oder für mehrere Personen nutzen möchten, notieren Sie die Punkte einfach auf einem Extrablatt.

**Risikofaktoren,**

die für einen Zinkmangel anfällig machen können:

- 5 fleischarme Ernährung (v.a. Rind, Leber)
- 5 Schwangerschaft/en, Stillzeit
- 5 Krebserkrankungen, Tumorerkrankungen
- 5 starker Alkoholkonsum
- 5 Drogenkonsum (z.B. Kokain, Haschisch)
- 5 Narkose/n in jüngster Zeit
- 5 Essstörungen, Bulimie, Anorexie
- 5 Chemo- oder Strahlentherapie

-----

- 
- 4 anhaltender Stress - auch psychischer
- 4 künstliche Ernährung mit zu wenig Zink
- 4 häufige Fastenkuren oder Diäten
- 4 Unterernährung, Mangelernährung

-----

- 
- 3 Cortison- oder Penicillamin-Einnahme
- 3 schweißtreibender Sport, Berufssportler
- 3 regelmäßige Saunagänge
- 3 Trauerfall im persönlichen Umfeld
- 3 Männer: starke sexuelle Aktivität
- 3 Frauen: hormonelle Antikonzeptiva (Pille)

-----

- 
- 2 Monitor- oder Bildschirmarbeitsplatz
- 2 Computer als Freizeitbeschäftigung
- 2 regelmäßige/r Raucher/in
- 2 starke Gewichtsabnahme in jüngster Zeit
- 2 häufige Verwendung von Abführmitteln
- 2 hohe Calciumaufnahme (z.B. Milch)
- 2 körperliche Schwerarbeit

-----

- 
- 1 hohe Magnesiumaufnahme (z.B. Bananen)
- 1 hohe Kupfer- oder Eisenaufnahme
- 1 hohe Phytataufnahme (Bohnen, Getreide)

**Mögliche Zinkmangel-Folgebeschwerden  
oder Zinkmangel-Begleitbeschwerden**

- 5 schwaches Immunsystem
- 5 Depressionen, Angstzustände, Phobien
- 5 „Wochenbettdepressionen“
- 5 Suizidgedanken oder Suizidversuche
- 5 Schizophrenie, Persönlichkeitsveränderung
- 5 Aggressivität, Gereiztheit
- 5 starker Haarausfall
- 5 anhaltende Hautprobleme

-----

- 
- 4 Geruchs- oder Geschmacksstörungen
- 4 schlecht heilende Wunden oder Narben
- 4 häufige Erkältungen/Grippeanfälligkeit
- 4 Nagelveränderungen (z.B. weiße Flecken)

-----

- 
- 3 Allergien, Heuschnupfen
- 3 Heißhunger - z.B. auf Fleisch, Schokolade, Nüsse, Marzipan, Kakao, Cashewkerne
- 3 Hörsturz, Tinnitus, Gehörprobleme
- 3 Männer: Impotenz, sexuelle Lustlosigkeit
- 3 Frauen: prämenstruelles Syndrom

-----

- 
- 2 Übergewicht, Fressanfälle
- 2 Nachtblindheit, Sehstörungen
- 2 andauernde Schlafstörungen
- 2 Aufwachprobleme
- 2 Konzentrationsschwäche, Leseunlust
- 2 Gedankenstörungen
- 2 fehlende Trauerinnerung

-----

- 
- 1 wechselnde oder schlechte Handschrift
- 1 schlechtes Namensgedächtnis
- 1 Fieberbläschen, Herpes labialis

## Auswertung des Zinkmangelrisiko-Tests:

Punktezahl Teil A:

Punktezahl Teil B:

-----  
-

**Gesamtpunktezahl:**

*Ergebnis bis 10 Punkte:*

Eine Unterversorgung mit Zink ist eher unwahrscheinlich. Die probeweise Durchführung einer Zinkkur bei Beschwerden aus Teil B kann aber versucht werden.

*Ergebnis 11-20 Punkte:*

Eine leichte Unterversorgung mit Zink ist wahrscheinlich. Eine Zinkkur mit gezielter Beobachtung der Beschwerde-Veränderung sollte versucht werden. Risikofaktoren nach Möglichkeit minimieren.

*Ergebnis über 20 Punkte:*

Eine Unterversorgung mit Zink ist sehr wahrscheinlich. Zur Sicherheit sollte auf jeden Fall eine Zinkkur durchgeführt werden. Wir empfehlen ein Gespräch mit Ihrem Arzt und die Minimierung der jeweiligen Risikofaktoren.

Eine Unterversorgung weiterer Personen in der Familie oder im persönlichen Umfeld (ähnliche Ernährung, ähnliche Risikofaktoren) ist wahrscheinlich und sollte getestet werden.

## Anleitung für die Durchführung einer Zinkkur:

**B**ei einer täglichen Zufuhr von 12-25mg Zink zusätzlich zur normalen Nahrung geben Sie Ihrem Körper Gelegenheit, verbrauchte Bestände wieder aufzufüllen. Dies ist nach unserer Beobachtung innerhalb 60-100 Tagen ausreichend geschehen, falls keine Aufnahmestörungen vorliegen.

**E**s empfiehlt sich, mit niedrigeren Mengen (ca. 6-12 mg täglich) zu beginnen und erst nach einigen Tagen auf maximal 25-50mg zu erhöhen. Bei bestehenden Nierenerkrankungen sollte Zink nur nach Rücksprache mit dem Arzt eingenommen werden. Beachten Sie auf jeden Fall die Angaben auf dem Beipackzettel, besonders den geforderten Einnahmezeitpunkt! Manche Präparate sind z.B. wirkungslos, wenn sie mit der Mahlzeit eingenommen werden.

**G**estört wird die Zink-Aufnahme durch gleichzeitige Zufuhr von Calcium, Kupfer, Eisen oder Magnesium - solche Kombinationspräparate sind daher für eine gezielte Zinkzufuhr ungeeignet. Dagegen fördern die Vitamine C und B6 die Zinkaufnahme.

**W**enn Sie ein bestimmtes Präparat schlecht vertragen (Magenschmerzen, Kopfweh), versuchen Sie ein anderes oder verringern Sie die Dosierung. Aus dem Angebot der Apotheken sind z.B. folgende Produkte für eine Zinkkur geeignet:

- Biolectra Zink Brausetabletten (je 25mg Zink)
- Endima Zink15 (je 15mg Zink)
- Zink Sandoz Brausetabletten (je 25mg Zink)
- Unizink 50 (je 9,8mg Zink)
- Zinkamin-Falk (je 15mg Zink)
- Zinkorotat POS (je 6,3mg Zink)
- Zinkotase (je 25mg Zink)

**D**ie Kosten für eine Zinkkur betragen pro Woche ca. DM 5,- (bei 25mg täglich durch Brausetabletten).

## Dokumentation einer Zinkkur

Auf der nächsten und übernächsten Seite finden Sie einen Dokumentationsbogen zur Zinkkur. Er soll dazu dienen, deren Wirkungen auf die individuellen Beschwerden festzuhalten.

Wenn Sie bei einem Arzt oder Therapeuten in Behandlung sind, kann es sinnvoll sein, die Ergebnisse einer Zinkkur mit diesem zu besprechen. Bei einem Erfolg kann dadurch die Wirksamkeit der Zinkzufuhr festgestellt werden.

### Über die AKTION ZINK-VORSORGE

Falls Sie unsere Forschungsarbeit zum Thema Zink unterstützen möchten, schicken Sie uns bitte den Dokumentationsbogen (oder eine Kopie davon) nach Abschluss der Zinkkur zu. Sie müssen dabei keinen Absender angeben - Ihre Angaben fließen in jedem Falle neutral in unseren Datenbestand ein.

Unser Ziel ist es, die Nützlichkeit des Zinkmangelrisiko-Tests und die Wirksamkeit der Zink-Therapie bei verschiedenen körperlichen und psychischen Beschwerden zu erforschen. Gleichzeitig möchten wir dazu beitragen, die Verantwortlichkeit im Umgang mit der eigenen Gesundheit und die Gesundheitsvorsorge zu fördern.

Wir arbeiten unabhängig von Industrie oder Handel.

Angaben zu weiterführender Literatur finden Sie auf der Rückseite dieser Broschüre.

## Dokumentationsbogen zu einer 60-Tage-Zinkkur

I. Ergebnisse des Zinkmangelrisiko-Tests:

1. Punkte Teil A:
2. Punkte Teil B:
3. Gesamtpunktezahl aus Teil A und B:

II. Dokumentation der Wirkungen einer Zinkkur:

Tragen Sie in die Felder eine Zahl zwischen 1 und 10 ein. Die 1 steht für den schlechtesten bekannten Zustand der Beschwerde, 10 für den bestmöglichen.

Tag der Zinkkur:	0	1.	2.	3.	5.	10.	20.	30.	40.	50.	60.
Datum:											
1. Körperlicher Allgemeinzustand:											
2. Psychischer Allgemeinzustand:											
3.*											
4.*											
5.*											
6.*											
<i>Bsp: Schlafqualität</i>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
empfohlene tägl. Zinkzufuhr in mg:		6-8	6-8	6-8	6-8	12-15	15-25	15-25	15-25	12-15	6-8
tatsächliche tägl. Zinkzufuhr in mg:											

\* 3.-6. = Beschwerden aus Teil B mit höchsten Punktezahlen

(Fortsetzung und weitere Erläuterungen auf der Rückseite)

In die senkrechten Felder 3. - 6. tragen Sie diejenigen Beschwerden aus Teil B des Zinkmangelrisiko-Tests mit den höchsten Punktezahlen ein. Wenn Sie alle Beschwerden während der Zinkkur beobachten möchten, benutzen Sie ein Extrablatt.

Bewerten Sie Ihren körperlichen und psychischen Allgemeinzustand und die einzelnen Beschwerden mit einem Zahlenwert zwischen 1 (= schlechtester bekannter Zustand) und 10 (= bestmöglicher Zustand). Dabei zählt allein Ihr persönlicher Eindruck. Idealerweise bewerten Sie jeweils am Abend der festgelegten Tage.

### III. Fragen nach Beendigung der Zinkkur:

1. Welche/s der folgenden Zinkpräparate haben Sie für die Kur verwendet? (auch mehrere Angaben)

- Zinkorotat POS (je 6,3mg Zink)
- Biolectra Zink-Brause (je 25mg Zink)
- Unizink 50 (je 9,8mg Zink)
- Zink Sandoz-Brause (je 25mg Zink)
- Zinkotase (je 25mg Zink)
- Zinkamin-Falk (je 15mg Zink)
- andere:

2. Haben sich während der Zinkkur weitere Beschwerden gebessert? Welche? Inwiefern?

3. Geschlecht:  weibl.  männl. 4. Alter:

## Fragen und Antworten zum Thema Zink

*Kann ich mich durch Zink vergiften?*

Bei manchen medizinischen Behandlungen wird bis zu 200mg Zink täglich verabreicht. Berichte von schweren Nebenwirkungen beginnen zwischen 275 und 550mg Zinkaufnahme täglich.

*Welche Mangelrisiken außer Zink bestehen noch bei fleischarmer Ernährung?*

Neben Zinkmangel drohen bei längerer fleischarmer Ernährung z.B. Eisenmangel und eine Unterversorgung mit den Vitaminen B6 und B12.

*Kann ich Kindern Zinkpräparate geben?*

Muttermilch enthält 3-5mg Zink je Liter. Gerade wenn Kinder wenig Fleisch essen, kann zusätzliche Zinkgabe - am besten mit Brausetabletten - nützlich sein. Die Empfehlungen liegen je nach Alter und Bedarf zwischen 3 und 12mg Zink pro Tag.

*Kann man von Zink abhängig werden?*

Zink ist ein natürliches Element und in fast allen Lebensmitteln enthalten. Der menschliche Organismus ist auf Zink angewiesen. Wir sind also von Anfang an von Zink „abhängig“. Wie bei allen Mineralstoffen und Vitaminen sollte sich jedoch die Einnahme im Rahmen der Empfehlungen bewegen, besonders bei andauernder Zufuhr. Eine regelmäßige Kontrolle der Blutwerte durch den Arzt ist dann zu empfehlen.

*Lässt sich Zinkmangel im Blut nachweisen?*

Im Serum befinden sich weniger als 1% des Körperzinks. Der Organismus versucht diese Menge auch bei Unterversorgung aufrechtzuerhalten und greift dafür auf andere Bestände zurück (Haut, Muskeln). Auch Haaranalysen haben sich als nicht ideal erwiesen. Am einfachsten ist der hier vorgestellte Test.

## **Weiterführende Literatur zum Thema Zink:**

**Holtmeier/Kruse-Jarres:** *Zink-Biochemie, Physiologie, Pathophysiologie und Klinik des Zinkstoffwechsels des Menschen*,  
Wissenschaftl. Verlagsgesellschaft Stuttgart, 1991

**Dr. med. Dr. rer. nat. Carl C. Pfeiffer:**  
*Nährstoff-Therapie bei psychischen Störungen*,  
Haug-Verlag, 1970/1986 (z. Zt. vergriffen)

**Wagner, Hans:** *Natürlich heilen mit Zink*,  
Südwest-Verlag, 1999

**Texte im Internet unter:**  
[www.zinkmangelrisiko-test.de](http://www.zinkmangelrisiko-test.de) (deutscher Text)  
[www.zinc-deficiency-risk-test.de](http://www.zinc-deficiency-risk-test.de) (englischer Text)

---

**Raum für Notizen:**



**Kontaktadresse:**  
Werner Winkler, Membergstraße 10,  
D-70734 Fellbach

Alle Rechte bei den Autoren, 02/2000  
Schutzgebühr DM 1,-