

Gibt es allgemeine Nebenwirkungen bei Zink?

Außer den bereits unter den jeweiligen Zinkverbindungen genannten, möglichen Nebenwirkungen, sind bei Zink sonst nur positive Nebenwirkungen bekannt. Zink ist nicht nur – wie bereits erwähnt – ein Stoff, der das Immunsystem stärkt, sondern auch positiv auf den gesamten Stoffwechsel des Körpers wirkt.

Viele Patienten berichten zudem, dass sie seit der regelmäßigen Einnahme von Zink kaum noch Erkältungskrankheiten haben. Dies kann auch zu gesteigerter Leistungsfähigkeit in Beruf, Freizeit und Familie, wie zu einer Verbesserung des allgemeinen Befindens führen.

Gegen Einsendung von Euro 5,- in Briefmarken (Deutschland) oder Euro 10,- in bar (europ. Ausland) erhalten Sie unser umfangreiches Informationsmaterial.

Autor:

Privatdozent Dr. med. Gerhard Lutz ist Hautarzt und Spezialist für Haar- und Nagelerkrankungen. Er hat während seiner Tätigkeit an der Hautklinik der rheinischen Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn jahrelang auf dem Gebiet der Alopecia areata geforscht und maßgeblich an der Weiterentwicklung der Zinktherapie auf den Grundlagen der frühen 80er Jahre mitgewirkt. Dr. Lutz ist heute medizinischer Beirat des AAD.

Überarbeitung und Ergänzung des Textes:
Kerstin Zienert Alopecia Areata Deutschland e.V.

Neuaufgabe 2006

www.kreisrunderhaarausfall.de

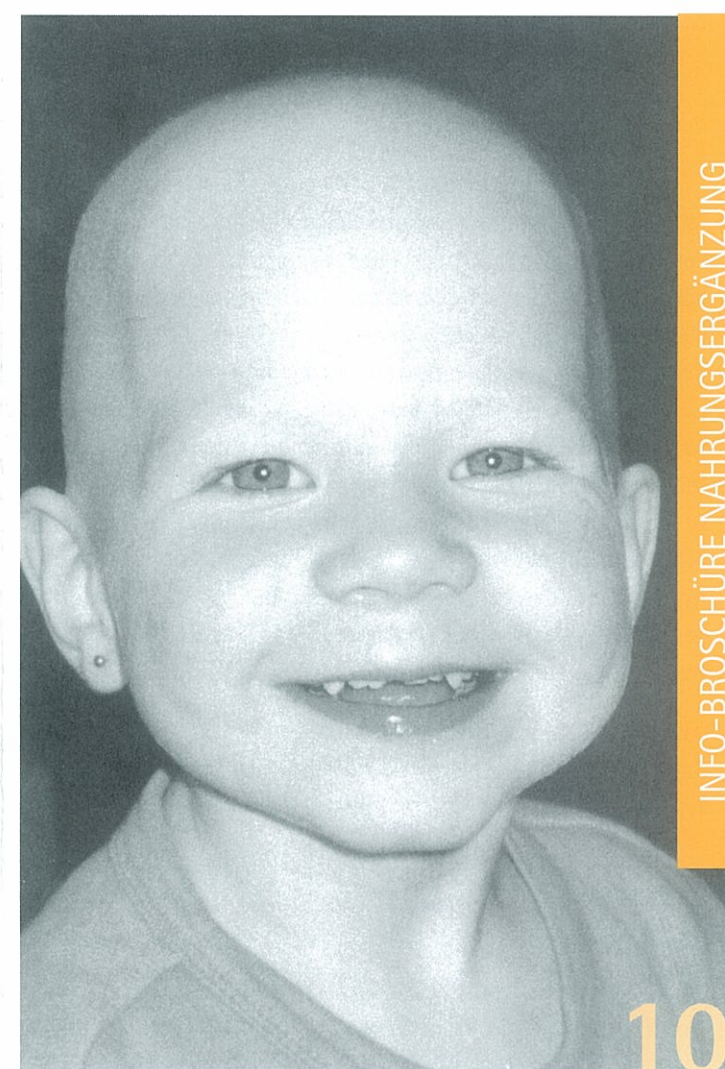
Alopecia Areata Deutschland e.V.

Postfach 100 145 · 47701 Krefeld

Tel./Fax: (0 21 51) 78 60 06

E-mail: kreisrunderhaarausfall@web.de

Homepage: www.kreisrunderhaarausfall.de



WAS SIE ÜBER DIE
ZINK THERAPIE WISSEN SOLLTEN

Die Zinktherapie beruht auf der Erkenntnis, dass es sich bei der Alopecia areata um eine Störung des Immunsystems handelt. Völlige Klarheit über alle Zusammenhänge und Vorgänge im befallenen Hautbereich gibt es zwar noch nicht, aber durch eine Vielzahl wissenschaftlicher Untersuchungen weiss man, dass es sich bei der Alopecia areata vornehmlich um eine Störung im T-zellulären Immunsystem handelt, durch die der Körper das eigene Haar als Fremdkörper ansieht. Aufgrund dieser „Fehlinformation“ versucht der Organismus die Haarzwiebel mit einer Entzündung zu zerstören. In Gewebeuntersuchungen befallener Alopezahaare konnte festgestellt werden, dass diese „Fehlinformation“ auftritt, wenn unter anderem die Mengenverhältnisse von zwei Zelltypen des Immunsystems, den sogenannten CD4+ - und CD8+ - Zellen verschoben werden.

Das dem Körper zugeführte Zink wirkt als Immunstimulator und sorgt über komplizierte biochemische Reaktionen für einen Ausgleich des oben erwähnten Missverhältnisses.

Wieviel Zink muss ich meinem Körper zuführen?

Die Menge an Zink, die bei der Alopecia areata angeraten erscheint, liegt bei ca. 20-50 mg (= 0,30-,50 mmol) elementaren Zinks pro Tag. Höhere Zinkdosen bringen nach den Erfahrungen des Autors keinen besseren Erfolg, erhöhen jedoch die Unverträglichkeit. Aufgrund unterschiedlicher Verwertbarkeit im Körper kann die jeweils zuzuführende Menge an Zinkverbindungen aber variieren. Kinder benötigen deutlich weniger Zink als Erwachsene.

Eine schädliche Überversorgung oder gar Vergiftung ist bei dieser Menge ausgeschlossen. Dieses geschieht erst bei einer Dosierung von 225-450 mg elementaren Zinks.

Welche Zinkpräparate gibt es?

Für die Zinktherapie stehen mehrere verschiedene Zink-Präparate zur Verfügung, die sich in ihrer Dosierung jedoch teilweise erheblich unterscheiden. Zu nennen wären vor allem die gängigsten Zinkverbindungen:

Zink-SULFAT

Zink-HISTIDIN

Zink-OROTAT

Zink-GLUCONAT

Zink-ASPARTAT

Die Unterschiede ihrer Zusammensetzung wirken sich auch auf die Dosierung, Anwendung, mögliche Nebenwirkungen und Erfolgsaussichten der einzelnen Medikamente aus.

Zink-SULFAT

Zink-Sulfat liegt in einer rein anorganischen Form vor, die nicht so gut vom Körper aufgenommen wird.

Zink-HISTIDIN

In diesem Fall ist das Zink mit der Aminosäure Histidin gekoppelt. Auf dem Markt liegt eine Kapselform vor, die es auch ermöglicht, das Zink nach dem Öffnen der Kapsel in pulverisierter Form der Nahrung beizumischen

Zink-OROTAT

Bei Zink-Orotat befindet sich das Zink in einer Verbindung mit Orotsäure. Der Nachteil dieser Zinkverbindung ist: Der Zink-Anteil beim Zink-Orotat ist verhältnismäßig gering.

Zink-GLUCONAT

Bei Zink-Gluconat liegt das Zink als Salz der Gluconsäure vor. Auch Zink-Gluconat-Präparate enthalten relativ wenig Zink.

Zink-ASPARTAT

Zink-Aspartat – als Verbindung des Zinks mit der körpereigenen Asparaginsäure – besitzt den grossen Vorteil, dass die Asparaginsäure das Zink schnell in die Zelle hineinbringt, um dort seine hohe Wirksamkeit zu entfalten.

Liegt ein Zink-Mangel vor?

Ob ein Zink-Mangel vorliegt, wird am besten durch eine Vollblutuntersuchung festgestellt, welche nur von Speziallabors durchgeführt wird. Auffällig ist in diesem Zusammenhang, dass nur gelegentlich bei Alopecia-areata-Patienten ein Zinkmangel festgestellt wurde, selbst in den Fällen, in denen unter Zinkgabe eine Wiederbehaarung stattgefunden hat.

Eine Vollblutuntersuchung ist deshalb notwendig, da eine Serum- oder Plasma-Zinkbestimmung nichts über die tatsächlich in der Zelle vorhandene Zinkmenge aussagt. Während bislang nur gelegentlich Verminderungen des Serumzinkgehalts gefunden wurden, zeigten kontrollierte Untersuchungen in diesen Fällen eine eindeutige Verminderung eines zinkabhängigen Enzyms, welches man „Alkalische Phosphatase“ nennt.

Zudem können die Zinkspiegelwerte auch noch durch äußere Einflüsse beeinträchtigt werden. So scheint sicher, dass faserreiche Kost die Zinkaufnahme behindert.