

Prof. Dr. med. Hans Georg Classen
Arzt für Pharmakologie und Toxikologie
Vorsitzender der Gesellschaft für Biofaktoren e. V.

Zink gehört zu den lebenswichtigen Biofaktoren und ist an zahlreichen Prozessen im menschlichen Körper beteiligt – vom Immunsystem über den Zellschutz bis zur Wundheilung. Doch was genau macht Zink so bedeutend für unsere Gesundheit? Und wie erkennt man einen Mangel? Im Gespräch mit Prof. Dr. med. Hans Georg Classen, einem Experten für Biofaktoren, klären wir die wichtigsten Fragen rund um den Biofaktor Zink – wissenschaftlich fundiert und praxisnah erklärt.

Herr Prof. Classen, Zink wird oft als Multitalent unter den Spurenelementen bezeichnet. Warum ist Zink für unseren Körper so wichtig?

Prof. Classen: Zink ist tatsächlich an über 300 enzymatischen Reaktionen im Körper beteiligt. Es spielt eine zentrale Rolle im Immunsystem, bei der Zellteilung, beim Wundheilungsprozess, beim oxidativen Stressschutz und bei der DNA-Synthese. Auch Haut, Haare und Nägel benötigen Zink für ihre Regeneration. Kurz gesagt: Ohne Zink funktioniert im Körper wenig optimal.

Und trotzdem bleibt ein Zinkmangel mitunter unentdeckt. Warum ist das so?

Prof. Classen: Weil die Symptome häufig unspezifisch sind. Ein Zinkmangel kann sich durch häufige Infekte, eine verzögerte Wundheilung, Hautprobleme oder Konzentrationsstörungen zeigen. Nicht jeder denkt dabei sofort an einen Zinkmangel. Dabei zeigen Studien: Ältere Menschen, Schwangere, Stillende, Vegetarier/Veganer sowie Menschen mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen oder Malabsorptionssyndromen gehören zu den Risikogruppen. Auch bestimmte Medikamente, wie Diuretika oder Protonenpumpenhemmer, können den Zinkstatus negativ beeinflussen. Leider wird ein Zinkmangel oft erst erkannt, wenn die Beschwerden schon länger bestehen.

Was würden Sie empfehlen: Zink auf Verdacht einnehmen – oder doch in jedem Fall den Zinkstatus messen lassen?

Prof. Classen: Grundsätzlich bin ich kein Fan davon, Biofaktoren blind zu supplementieren. Eine gezielte Labordiagnostik, idealerweise ergänzt durch Anamnese und klinische Bewertung, ist der sichere Weg. Denn auch bei Biofaktoren gilt: Mehr ist nicht immer besser. Im Zweifelsfall kann aber auch ein therapeutischer Versuch mit Zink zur diagnostischen Einschätzung beitragen. Die Labordiagnostik bietet nämlich speziell bei diesem Biofaktor nicht immer zuverlässige Ergebnisse. Auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt daher, Zink versuchsweise zu supplementieren. Bessern sich die Beschwerden, lag ein Zinkmangel vor.

Viele Menschen fragen sich: Welche Zinkverbindung ist die richtige?

Prof. Classen: Eine sehr berechtigte Frage. Für eine gute Bioverfügbarkeit empfehlen sich organische Zinkverbindungen wie Zinkhistidin oder Zinkorotat. Diese werden vom Körper besser aufgenommen als anorganische Formen. Wichtig ist auch die Dosierung: Bei diagnostiziertem Zinkmangel sprechen wir häufig von Tagesdosen zwischen 15 und 25 mg – je nach Indikation auch über einen definierten Zeitraum etwas höher bis 40 mg.

Kann es bei Zink zu einer Überdosierung kommen?

Prof. Classen: Absolut. Wer dauerhaft hohe Dosen über 50 mg und mehr pro Tag ohne medizinische Indikation einnimmt, kann die Aufnahme anderer Spurenelemente wie Eisen oder Kupfer hemmen. Außerdem kann es zu Störungen des Immunsystems und des Fettstoffwechsels kommen.

Vielen Dank, Prof. Classen, für das Interview.

Sie möchte mehr über den Biofaktor Zink erfahren?

Weitere Informationen finden Sie: hier:

www.gf-biofaktoren.de/wissenswertes-ueber-biofaktoren/steckbriefe/zink-biofaktor-fuer-immunsystem-haut-und-hormonsynthese/