

## Zink stärkt die Abwehrkräfte

In der vergangenen Woche haben wir an dieser Stelle das eher unbekanntere aber äußerst vielseitige und wichtige Spurenelement Zink vorgestellt. Gerade jetzt in der naßkalten Jahreszeit, in der uns häufig Erkältungen zu schaffen machen, hat das Zink als Teil des Immunsystems eine ganz besondere Bedeutung: sind die Zinkspeicher des Organismus leer, so droht eine allgemeine Schwächung des Immunsystems, die als Folge den Körper besonders anfällig für Atemwegserkrankungen und grippeartige Infekte macht.

Man hat beobachtet, dass Patienten, die mit Zink behandelt werden deutlich weniger anfällig für Erkältungen und Schnupfen sind. Leider ist die Annahme falsch, durch regelmäßige Zinkeinnahme ließen sich Erkältungen generell vermeiden. Ein solches „Wundermittel“ gibt es (noch) nicht. Unbestritten aber ist, daß die tägliche Einnahme von 15 -25 mg Zink die Dauer einer Erkältung verkürzt und die Ausprägung der Symptome deutlich mildert. Ein Zinkpräparat bewährt sich also als begleitende Maßnahme in der Therapie von grippalen Infekten genauso wie als vorbeugend eingesetztes Mittel zur Steigerung der Abwehrkräfte, wenn alle um uns herum husten und niesen.

Dazu hat Zink eine direkt gegen Viren gerichtete Wirkung: es kann in Experimenten die Vermehrung der erkältungsauslösenden Rhinoviren hemmen, indem es das Eindringen der Erreger in ihre Wirtszellen verhindert. Dieser virenhemmende Effekt verstärkt sich, je häufiger die Rachen Schleimhaut in Kontakt



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

mit den Zink-Ionen kommt. Aus diesem Grund sind für die Erkältungsvorbeugung Brausetabletten besonders gut geeignet. Man löst eine Tablette auf und trinkt sie über einige Zeit verteilt in kleinen Schlucken. Wer Brausetabletten nicht mag, kann auf Tabletten zurückgreifen, in denen das Zink an die Aminosäure Histidin gekoppelt ist. Dieser Eiweißbaustein hat ausgeprägt entzündungshemmende Eigenschaften und ergänzt damit die Zinkwirkung in idealer Weise.

Die antiviralen Eigenschaften des Zinks lassen sich übrigens auch nutzen, wenn im Rahmen einer Erkältung „Fieberbläschen“ auftreten. Da sie in den meisten Fällen durch Herpesviren verursacht werden, kann Zink eine weitere Ausbreitung dieser Viren verhindern und damit die Wirkung der entsprechend eingesetzten Cremes optimal unterstützen.

**Ihr Apotheker  
Dr. Lutz Engelmann**