

[Zn³⁰]

Zink-Fakten

Herausgeber: INITIATIVE ZINK
im Netzwerk der WVMetalle/GDB e.V.,
Hansaallee 203, 40549 Düsseldorf,
informationen@initiative-zink.de

Zink – lebenswichtiges Spurenelement

Macht Zink krank?

**Nein – im Gegenteil:
Zink ist für die Gesundheit wichtig!**

- Zink kommt **natürlich in der Umwelt** vor:
im Wasser, im Boden und in der Luft
- Zink ist ein **lebenswichtiges
Spurenelement**
- Zink wirkt sich **positiv auf die Gesundheit**
aus

ZINK
GAN **[Zn]**achhaltig



Zink ist Bestandteil der Natur

Zink kommt in Pflanzen und Tieren, in der Luft, im Wasser und im Boden vor. Die Erdkruste ist von Natur aus zinkhaltig und enthält im Durchschnitt ca. 70 mg/kg Zink **[1]**. Verwitterung durch Wind und Wasser kann Zink aus Böden lösen, sodass sich in der Natur geringe Mengen an Zink in einem ständigen Kreislauf befinden. Dies bewirkt eine natürliche Hintergrundkonzentration von Zink, die in der Luft, im Oberflächenwasser und im Boden nachweisbar ist **[2,3]**.

Zink muss über die Nahrung aufgenommen werden

Im Lauf der Evolution haben Pflanzen und Tiere Zink aus der Umwelt aufgenommen und es für verschiedene Stoffwechselfunktionen eingesetzt. Zink ist daher ein essenzielles – also lebensnotwendiges – Element für Menschen, Tiere und Pflanzen, das der Körper mit der Nahrung aufnehmen muss. Die ausreichende Zinkversorgung über eine ausgewogene Ernährung ist hierzulande gewährleistet. Der Bedarf eines Erwachsenen liegt bei circa 10 bis 15 Milligramm Zink pro Tag. Dabei wird im Körper eine Menge von ca. 2,5 Gramm Zink konstant aufrecht gehalten. Zink wird vom Körper nicht gespeichert und überschüssiges Zink wieder abgegeben. Das geschieht auf natürlichem Weg durch Schwitzen oder über die Verdauung. Erst bei sehr hohen Überdosierungen kann auch Zink – wie auch andere Stoffe – ungesund wirken.

Zink ist lebenswichtig

Zink ist eines der wichtigsten Spurenelemente und an fast allen lebenswichtigen Stoffwechselfunktionen beteiligt. Die Hauterneuerung und die Wundheilung werden beispielsweise nachweislich durch Zink gefördert. Während der Schwangerschaft, im Kleinkindalter und in der Pubertät trägt die Aufnahme von Zink zur gesunden Entwicklung und Ausbildung des Nervensystems bei. Im Einklang damit steht, dass der menschliche Samen und die Muttermilch zu den zinkreichsten Körperflüssigkeiten gehören. **[4,5]**.

[1] „Zinc in the Environment - Understanding the Science“, IZA 2015

[2] Richardson GM. (2001). Critical Review on Natural Global and Regional Emissions of Six Trace Metals to the Atmosphere. Final Report Submitted to International Lead Zinc Research Organization (ILZRO), International Copper Association (ICA), and Nickel Producers Environmental Research Association (NiPERA).

[3] Klee RJ, Graedel TE. (2004). Elemental Cycles: A Status Report on Human or Natural Dominance. Annual Review of Environmental Resources 29:69 – 107.

[4] Kuljeet Kaur et al.: „Zinc the metal of life“, Comprehensive reviews in food science and food safety, Vol. 13, 2014, Seiten 358 – 376

[5] HAJO HAASE und LOTHAR RINK: „Das essenzielle Spurenelement Zink“, Biol. Unserer Zeit, 5 (2010), Vol. 40, Seiten 314 – 321



Dieses Informationsblatt sowie
weitere Zink-Fakten erhalten Sie als
PDF-Download unter www.bauzink.de