

ZINK, DEINE HAUT UND DIE SEXUALHORMONE

Viele Menschen setzen auf eine Zink-Supplementierung in der Hoffnung auf eine bessere Haut und ein besseres Immunsystem. Doch was steckt dahinter? Tatsächlich ist es so, dass niedrige Zinklevel bei manchen Menschen zu Hautirritationen und Pickeln führen können. Um das auszuschließen braucht es allerdings keine riesigen Mengen Zink - und wer starke Akne hat, braucht ebenso keine riesige Mengen Zink - denn das bringt nichts. Stattdessen kann es eher Sinn machen, eine moderate Menge Zink zusätzlich zur Ernährung täglich zu nehmen, um auf Nummer sicher zu gehen.

Zink ist ein gutes Beispiel dafür, wieso ein Mineralien-Mix für die meisten Menschen deutlich mehr Sinn macht als einzelne Mineralien. Denn wer wenig Fleisch isst, raubt sich nicht nur eine super Quelle für Eisen, sondern beispielsweise auch für Zink. Somit sehen wir bei Menschen, die von einem Mineral nicht genug kriegen auch oft in anderen Mineralien eine suboptimale Versorgung. Und da macht es dann eben mehr Sinn, direkt bei den wichtigsten Mineralien auf Nummer sicher zu gehen. Wer Sorge trägt, über die Ernährung nicht genügend Zink zu bekommen, kann es nehmen, um sicherzustellen, dass das eigene Immunsystem und die Hormonproduktion ausreichend versorgt sind. Und eventuell auch die Haut eine gewisse Verbesserung verzeichnet.