

Mit Zink der kalten Jahreszeit trotzen

München, 10.12.2014. Gerade jetzt im Winter, während der Erkältungszeit, ist es besonders wichtig, auf eine ausreichende Zinkversorgung zu achten. Zink ist ein lebenswichtiges Spurenelement. Es wird im Organismus von Menschen, Tieren und sogar Pflanzen ständig benötigt, da es an unzähligen Prozessen im Körper, wie etwa dem Aufbau des Immunsystems, beteiligt ist. Die Siemens-Betriebskrankenkasse SBK erklärt, warum Zink unentbehrlich für den menschlichen Körper ist.

Die Anzeichen des Mangels

Abnehmende körperliche Leistungsfähigkeit, Konzentrationsschwäche und chronische Erschöpfungszustände können Anzeichen für Zinkmangel sein. Neben physischen Beschwerden kann Zinkmangel auch organisch angezeigt werden. So können manche Hauterkrankungen, wie zum Beispiel trockene Schuppen, Entzündungen oder Lippenherpes auf einen Mangel hindeuten. Brüchige und weiß gefleckte Nägel oder auch Haarausfall können ebenso die Folge sein. Gerade im Winter sind Menschen, die unter Zinkmangel leiden, besonders anfällig für durch Viren oder Bakterien ausgelöste Infekte. Elisabeth Lenz, Ernährungsexpertin bei der SBK, weiß: „Der bewusste Verzehr zinkreicher Lebensmittel kann einem Mangel entgegenwirken. Das Mineral ist unter anderem in Fleisch und Fisch, in Käse, Vollkornprodukten und in Nüssen enthalten. Eine weitere Möglichkeit vorzubeugen und sich auch gegen Erkältungen zu wappnen, ist die Einnahme von Zinktabletten“, erklärt Elisabeth Lenz.

Ursachen für Zinkmangel

Etwa zehn Milligramm Zink benötigt ein gesunder Erwachsener am Tag. Da der menschliche Körper das Mineral nicht selbst bilden und auch nicht speichern kann, ist Zinkmangel keine Seltenheit. „Zink muss ständig über die Nahrung zugeführt werden“, weiß die SBK-Expertin. „Es gibt Bevölkerungsgruppen, die besonders anfällig für Zinkmangel sind, wie beispielsweise ältere Menschen oder Kinder. Auch Menschen, die sich streng vegan ernähren, führen ihrem Körper oftmals nicht die ausreichende Menge des Minerals zu“, so Lenz weiter. Gesundheitliche Probleme oder auch körperliche Überanstrengung können ebenfalls zu einer Unterversorgung mit Zink führen. Ein weiterer Grund für Zinkmangel ist zudem eine unausgewogene Ernährung, wie der häufige Verzehr von Fertiggerichten und Fast Food zeigt. Bei der Verarbeitung solcher Produkte geht ein Großteil des wichtigen Minerals verloren.

Über die SBK:

Die Siemens-Betriebskrankenkasse SBK ist Deutschlands größte Betriebskrankenkasse. Die geöffnete, bundesweit tätige gesetzliche Krankenkasse versichert mehr als 1 Million Menschen und betreut über 100.000 Firmenkunden in Deutschland – mit mehr als 1.500 Mitarbeitern in über 100 Geschäftsstellen.

Seit über 100 Jahren steht für die SBK der Mensch immer im Mittelpunkt. Sie unterstützt heute ihre Kunden bei allen Fragen rund um die Themen Versicherung, Gesund bleiben und Gesund werden. Dies bestätigen auch die Kunden. So hat die SBK 2014 den Deutschen Servicepreis erhalten, wurde 2013 zum zweiten Mal in Folge „Deutschlands beliebteste gesetzliche Krankenkasse“ und zudem „Bester Krankenversicherer 2013“. Beim Kundenmonitor Deutschland belegte die SBK 2013 zum siebten Mal in Folge Platz 1 bei der Kundenzufriedenheit. 2013 platzierte sich die SBK im Wettbewerb „Deutschlands beste Arbeitgeber“ ebenfalls zum sechsten Mal in Folge unter den besten 100 Unternehmen und gehört damit wieder zu Europas besten Arbeitgebern.

Für Rückfragen:

SBK

Susanne Gläser

Pressesprecherin

Heimeranstraße 31

80339 München

Telefon: +49 (0) 89 62700-710

E-Mail: susanne.glaeser@sbk.org

Besuchen Sie uns im Internet und diskutieren Sie mit:



www.sbk.org



www.facebook.com/sbk



twitter.com/Siemens_BKK