

## Der Zinkmangeltest

Zink zählt zu den wichtigsten Spurenelementen. Auf Grund unseres heutigen Lebensstils kann häufig die Zinkversorgung über die Nahrung nicht mehr gewährleistet werden, was z.B. zu Störungen des Wohlbefindens, der Leistungsfähigkeit, des Stoffwechsels oder der Immunabwehr führen kann.

Um evtl. Risiken zu erkennen, empfehlen wir Ihnen, den folgenden Test auf Symptome eines Zinkmangels durchzuführen und die Ergebnisse mit Ihrem Arzt zu besprechen.

Wir bitten Sie hierzu, die im Folgenden genannten Fragen - bezogen auf Ihre persönlichen Daten - so genau wie möglich zu beantworten. Kreuzen Sie hierfür hinter den Fragen entweder „nein“ an oder tragen Sie unter „ja“ jeweils folgende Punktezahlen ein (höchstens die Maximalpunktzahl), abhängig davon ob Sie das jeweilige Risiko für sich gering, stärker, groß oder sehr groß einschätzen:

Fragen A 1-8 und B 1-7:	1-5 Punkte	Fragen A und B 10-13:	1-4 Punkte
Fragen A 20-25 und B 20-24:	1-3 Punkte	Fragen A und B 30-36:	1-2 Punkte
Fragen A und B 40-42:	immer 1 Punkt		

Bei Unklarheiten fragen Sie bitte bei uns nach!

Name und Vorname \_\_\_\_\_ geb. am \_\_\_\_\_

Test-Teil A: Risikofaktoren, die für einen Zinkmangel sprechen können	ja	Nein	Test-Teil B: Mögliche Zinkmangelfolgen	ja	Nein
1. Fleischarme Ernährung (v.a. Rind, Leber)			1. Schwaches Immunsystem		
2. Schwangerschaft / Stillzeit			2. Depressionen, Angst, Phobien		
3. Krebserkrankungen			3. „Wochenbett-Depression“		
4. Alkoholkonsum regelmäßig stark			4. Selbstmordgedanken, Persönlichkeitsveränderungen		
5. Drogenkonsum (z.B. Haschisch, Kokain)			5. Aggressivität, Gereiztheit		
6. Narkosen in den letzten Monaten			6. Starker Haarausfall		
7. Ess-Störungen (z.B. Bulimie)			7. Anhaltende Hautprobleme		
8. Chemo- oder Strahlentherapie					
10. Anhaltender körperlich-psychischer Stress			10. Geruchs- oder Geschmacksstörungen		
11. Künstliche Ernährung (mit wenig Zink)			11. Schlecht heilende Wunden oder Narben		
12. Häufige Fastenkuren oder Diäten			12. Häufige Erkältungen / Grippeanfälligkeit		
13. Mangel- oder Unterernährung			13. Nagelveränderungen (z.B. weiße Flecken)		
20. Cortison- oder Penicillamin-Einnahme			20. Allergien, Heuschnupfen		
21. Schweißtreibender intensiver Sport			21. Heißhunger (z.B. auf Fleisch, Schokolade)		
22. Regelmäßige Saunagänge			22. Hörsturz, Tinnitus, Gehörprobleme		
23. Trauerfall im persönlichen Umfeld					
24. Männer: starke sexuelle Aktivität			23. Männer: Impotenz, sexuelle Lustlosigkeit		
25. Frauen: hormonelle Kontrazeption			24. Frauen: prämenstruelles Syndrom		
30. Monitor- oder Bildschirmarbeitsplatz			30. Übergewicht, Fressanfälle		
31. Computer als Freizeitbeschäftigung			31. Nachtblindheit, Sehstörungen		
32. Regelmäßiger Nikotingebrauch			32. Andauernde Schlafstörungen		
33. Starke Gewichtsabnahme in letzter Zeit			33. Aufwachprobleme		
34. Häufige Verwendung von Abführmitteln			34. Konzentrationsschwäche, Leseunlust		
35. Hohe Calciumaufnahme (z.B. Milch)			35. Gedankenstörungen		
36. Körperliche Schwerarbeit			36. Fehlende Traumerinnerung		
40. Hohe Magnesiumaufnahme (z.B. Bananen)			40. Wechselnde oder schlechte Handschrift		
41. Hohe Kupfer- oder Eisenaufnahme			41. Schlechtes Namensgedächtnis		
42. Hohe Phytataufnahme (z.B. Getreide)			42. Fieberbläschen, Herpes labialis		
<b>Zwischensumme Teil A:</b>		<b>0</b>	<b>Zwischensumme Teil B:</b>		<b>0</b>

Tragen Sie bitte zunächst am Ende jeder Spalte die für Sie zutreffende Punktezahl ein, zählen Sie dann die Zwischensummen von Teil A und Teil B zusammen und tragen Sie sie hier ein:

**Mein persönlicher Zinktest-Punktwert  
(Summe aus Teil A + Teil B)**

Besprechen Sie bitte das Ergebnis auf jeden Fall mit Ihrem Arzt.

**Dr.med. univ. Rudolf Gruber**  
Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe  
**Rienfeldstr. 41 \* 39031 St. Georgen**  
**Tel. 347/9219467**

## Auswertung des Zinkmangel-Tests durch den Therapeuten:

Punktzahl	Risiko für Zinkmangel
0-10	Eine Zinkunterversorgung ist eher unwahrscheinlich. Falls aber Beschwerden wie im Teil B genannt vorliegen, kann probeweise eine Zinkkur durchgeführt werden.
11-20	Eine leichte Unterversorgung mit Zink ist wahrscheinlich. Eine „Aufbaukur“ mit Zink unter gezielter Beobachtung der Veränderung von Beschwerden kann versucht werden. Risikofaktoren sollten nach Möglichkeit minimiert werden.
Über 20	Eine Unterversorgung mit Zink ist sehr wahrscheinlich. Risikofaktoren sollten in jedem Fall minimiert werden. Eine „Aufbaukur“ mit Zink ist empfehlenswert.

Letztliche Sicherheit kann nur eine umfassende klinische Untersuchung und eine Zinkbestimmung im Vollnblut geben.

Ein einfacher Satz: „Wenn Zink hilft, war es ein Zinkmangel!“