

Klein, aber oho.

Zink gehört zu den „essentiellen Spurenelementen“ (s. Kasten) und ist wichtig für ganz viele unterschiedliche Dinge, die im Körper passieren:

Unser Immunsystem ist ein Beispiel dafür. Ohne Zink könnte es nicht aufgebaut werden und auch nicht arbeiten. Zink ist aber auch nötig für die Zellerneuerung – weshalb man auch Zinksalben bei Wunden benutzt.

Und für vieles anderes mehr, was allerdings so kompliziert ist, dass es viel zu lange dauern würde, es hier zu erklären.

Es kommt in Eigelb, Fleisch, Nüssen und eben auch im Mineralwasser vor.

Essentielle Spurenelemente sind Nährstoffe, die vom Menschen unbedingt gebraucht werden, aber nur in sehr kleinen Mengen (*Spuren*).