



Damit Sie es noch mehr haben:

Kraft fürs Leben

„Mit der Gesundheit ist es wie mit dem Salz: Man bemerkt es nur, wenn es *fehlt*.“

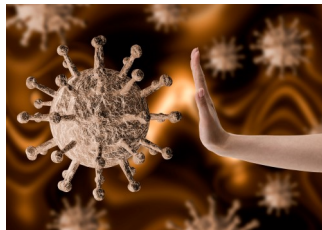
Infekte? Nicht mit mir!

Liebe Interessenten!

Obwohl Zink in vielen Lebensmitteln vorkommt, ist ein Zinkmangel keine Seltenheit, ganz im Gegenteil: Zinkmangel ist sehr häufig! Oft liegt der Tagesbedarf höher als er mit der Nahrung tatsächlich abgedeckt werden kann.

Wir benötigen das essentielle Spurenelement täglich, da es eine entscheidende Rolle für den Stoffwechsel spielt. Genussgifte wie Alkohol und Nikotin sind als Mikronährstoffräuber zu betrachten. Alkohol erhöht die Ausscheidung von Zink mit dem Urin, was dazu führt, dass das Zink zu schnell und leider auch unverwertet ausgespült wird.

Das Spurenelement Zink **stärkt das Immunsystem** und beugt daher Infekten vor. Zinkmangel kann u.a. eine Ursache dafür sein, dass Infektionen sehr schwer verlaufen. Symptome eines Zinkmangels sind also Infektanfälligkeit, Müdigkeit, Erschöpfung, aber auch Potenzstörungen, Menstruationsbeschwerden, Hautbeschwerden.



Anzeichen von Zinkmangel:

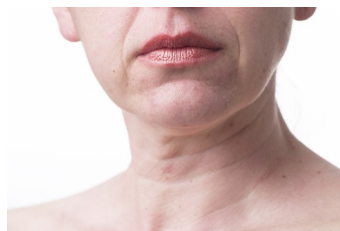
- Schwache Abwehrkräfte (ständige Infekte, Grippe, häufige Erkältungen, ...)
- Müdigkeit
- Erschöpfung
- Hautbeschwerden: Entzündungen, Trockene Haut, Ekzeme, Akne, Schuppenflechte, Neurodermitis...)
- Haarausfall, kraftloses Haar
- Brüchige Fingernägel
- Hormonelle Dysbalance: Menstruationsbeschwerden, Potenzstörungen, Sexuelle Unlust, Unfruchtbarkeit, Schilddrüsenerkrankungen,
- Konzentrationsmangel

»Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.«

Nehmen Sie über Ihre Nahrung täglich genug Zink auf?

Zink ist vor allem in jenen gesunden **Lebensmitteln** enthalten: Haferflocken, Vollkornsauerteigbrot, Linsen, Bohnen, Erbsen, Mohnsamen, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Erdnüssen, Walnüssen, Leinsamen.

Zink kann auch **bei beginnenden viralen Infekten** eingenommen werden. Es gibt mehrere Möglichkeiten: Lutschtabletten oder Kapseln. Vor allem am Anfang, wenn man unspezifische Symptome hat, wie Abgeschlagenheit, Halskratzen, lästiges Frösteln, empfiehlt es sich Zink einzunehmen. Dieses **unspezifische Anfangsstadium ist kurz**, darum hilft Zink am besten in dieser Anfangsphase eines Infektes: Wenn nach 1-2 Tagen Einnahme von Zink die Symptome wieder abgeklungen sind - Super! Wenn Sie dann noch Beschwerden haben, können Sie die weitere Einnahme mit Ihrem Hausarzt klären. Am besten wäre es natürlich, seinen individuellen Zinkwert messen zu lassen



Video

„Vollblutuntersuchung“

<https://faux.at/orthomolekulare-medizin/videos/vollblutuntersuchung>



Kamera über QR-Code halten! Kein Bild auslösendem Hinweis auf Ihrem Screen folgen

Damit Sie es noch mehr haben:
Kraft fürs Leben
Ihr Dr. Andreas Faux