

ZINKOTASE®

behebt den Zinkmangel



- ein ausreichender Zinkstatus ist wichtig für das Immunsystem
- hochdosiertes Zink kann die Dauer einer Erkältung verkürzen
- Erkältung vorbeugen – Zinkmangel vermeiden

wir
forschen



ZINKOTASE®



Für eine ausreichende Zinkversorgung – ZINKOTASE®

Sie erhalten ZINKOTASE® ohne Rezept in der Apotheke.

ZINKOTASE® ist für Vegetarier und Veganer geeignet.

- keine Nebenwirkungen bei bestimmungsgemäßen Gebrauch bekannt
- glutenfrei
- laktosefrei
- ohne Hefe
- ohne Gelatine





Inhalt

3 Für eine ausreichende
Zinkversorgung – ZINKOTASE®

6 Die Wirkung von Zink
ist wissenschaftlich erwiesen

10 Zink ist für viele Körperfunktionen
notwendig

13 Risikogruppen für einen Zinkmangel

14 Wie kann sich ein Zinkmangel bemerkbar
machen?

16 Wieviel Zink der Körper benötigt

17 Literatur

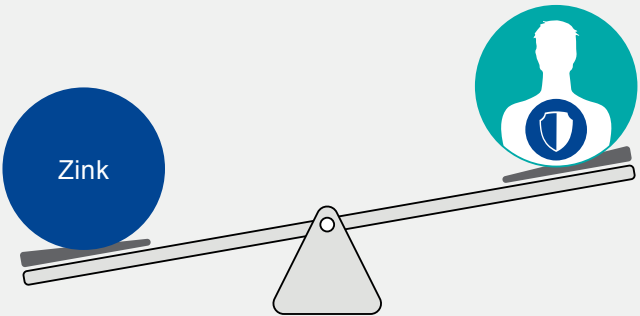
20 Impressum

Die Wirkung von Zink ist wissenschaftlich erwiesen

Ohne Zink kann das menschliche Immunsystem seine Funktionen nicht erfüllen. Der Körper braucht das Spurenelement, um Abwehrzellen zu bilden, die Immunreaktionen zu steuern und Krankheitserreger abzutöten. Bei einem Zinkmangel fehlen dem Organismus die Waffen, um den Angriff von Viren und Bakterien abzuwehren.

Die Folge kann eine erhöhte Infektanfälligkeit sein. Husten- und Schnupfenkeime haben dann – vor allem in der feuchtkalten Jahreszeit – ein leichtes Spiel.

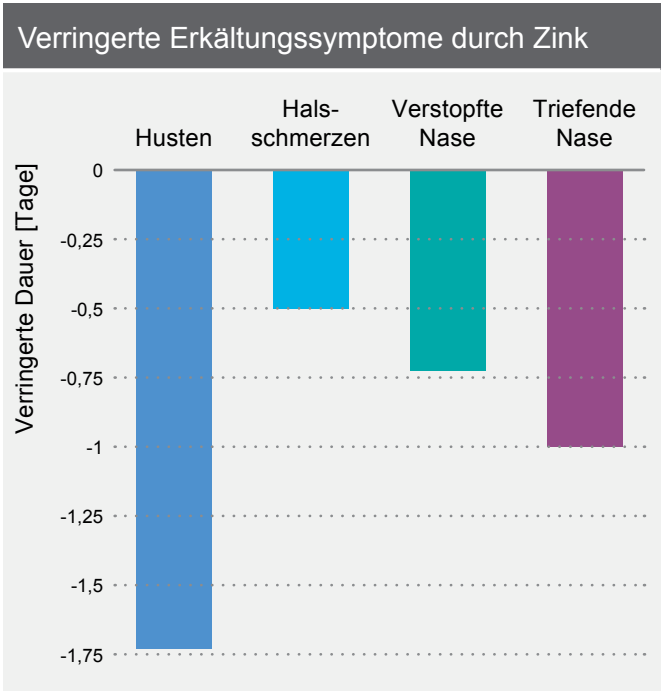
Zink ist wichtig für das Immunsystem



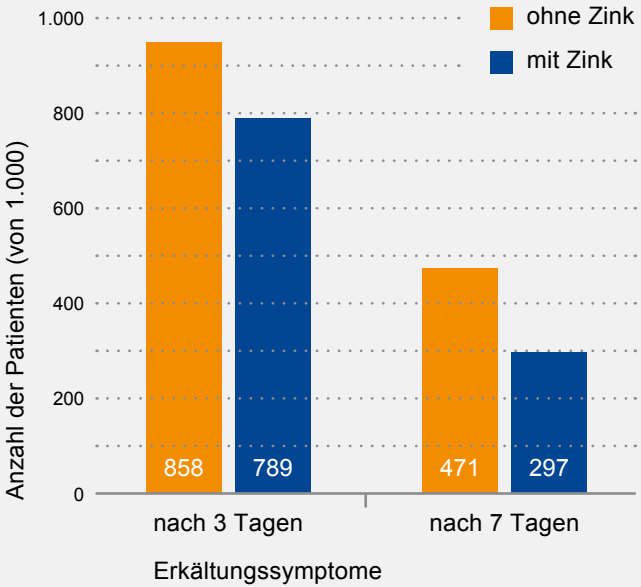


Eine Erkältung dauert mit Behandlung sieben Tage und ohne eine Woche? Dass das nicht stimmt, belegen inzwischen einige Studien. Auch wenn sich schon das erste Kratzen im Hals oder eine laufende Nase bemerkbar macht, kann Zink helfen. Die Einnahme von hochdosiertem Zink verkürzte in wissenschaftlichen Studien^[1-4] die Dauer einer Erkältung um zwei bis drei Tage. Die typischen Beschwerden wie Husten, Heiserkeit, Schnupfen und Muskelschmerzen gingen ebenfalls zurück. Weniger als die Hälfte der Patienten war nach sieben Tagen noch erkältet.

Zink als Bestandteil
der Erkältungstherapie



Bei einer hochdosierten Zinksupplementierung
leiden signifikant weniger Patienten
nach 7 Tagen an einer Erkältung



Zink ist für viele Körperfunktionen notwendig

Zink wappnet den Körper nicht nur gegen Infektionen: Es ist Bestandteil von mehr als 300 menschlichen Enzymen, die an der Verdauung und Verwertung von Fetten, Eiweißen und Kohlenhydraten beteiligt sind. Außerdem beeinflusst es den Aufbau der Erbsubstanz sowie das Zellwachstum.

Zink trägt bei

- zu einer normalen Funktion des Immunsystems
- zu einem normalen Säure-Basen-Stoffwechsel
- zu einer normalen kognitiven Funktion
- zum normalen Aufbau der Erbsubstanz
- zu einem normalen Fettsäurestoffwechsel
- zu einer normalen Eiweißsynthese
- zur Erhaltung normaler Knochen, Haut, Haare und Nägel
- zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress
- zur normalen Zellteilung





Risikogruppen für einen Zinkmangel

Zink ist ein essenzielles Spurenelement, das normalerweise ausreichend mit der Nahrung aufgenommen wird. Durch veränderte Ernährungsgewohnheiten, vermehrten Verzehr von Fastfood und Fertiggerichten, hohen Alkoholkonsum, aber auch wegen mancher freiwilliger Diäten oder veganer Ernährungsweise, nehmen allerdings immer mehr Menschen zu wenig Zink zu sich. Fachleute gehen davon aus, dass etwa ein Drittel der Bevölkerung nicht ausreichend mit Zink versorgt ist. Nahrungsmittel mit einem hohen Phyttingehalt können ebenfalls die Zinkaufnahme vermindern. Dazu zählen vor allem Vollkorngetreide, Bohnen, Nüsse, Vollkornreis und Mais.

Einen erhöhten Zinkbedarf haben zum Beispiel Leistungssportler, Schwangere und stillende Frauen. Gleiches gilt für Menschen mit einer chronischen Darmerkrankung, Diabetes oder Rheuma. Bei älteren Menschen lässt zudem die Fähigkeit der Darmschleimhaut nach, Zink ins Blut aufzunehmen. Auch bestimmte Medikamente behindern die Aufnahme oder erhöhen den Bedarf, etwa Kortison, blutfettsenkende sowie magensäurebindende und entwässernde Mittel.

Wie kann sich ein Zinkmangel bemerkbar machen?

Ein Zinkmangel lässt sich eindeutig nur durch eine Laboruntersuchung des Bluts nachweisen. Allerdings gibt es eine Reihe von Symptomen, die – neben der erhöhten Anfälligkeit für Infektionen – auf einen Zinkmangel hindeuten können:

- Müdigkeit und Antriebsmangel
- nachlassende körperliche Leistungsfähigkeit
- anhaltende Erschöpfungszustände
- depressive Stimmung
- brüchige Nägel
- trockene, schuppige Haut
- Wundheilungsstörungen

Zinkmangel kann auch zu einer Unterfunktion der Keimdrüsen, zu Wachstumsstörungen und Blutarmut führen.

Mögliche Symptome eines Zinkmangels



Haare

- dünner werdende Haare
- Haarausfall



Gehirn

- Antriebsschwäche
- Konzentrationsstörungen
- Lernschwäche
- Depressionen



Sinnesorgane

- Beeinträchtigung der Sinneswahrnehmung, wie z. B. Nachtblindheit, Geschmacks- und Riechstörungen



Atemwege

- erhöhte Infektanfälligkeit



Organismus

- Gewichtsverlust



Geschlechtsorgane

- Störungen der Fruchtbarkeit bei Mann und Frau



Knochen

- Wachstumsverzögerungen



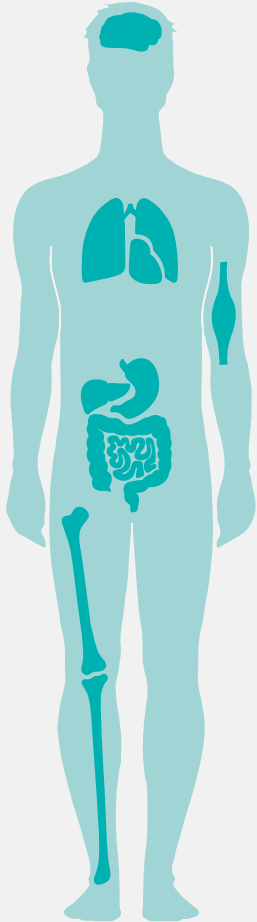
Haut

- entzündliche Hautreaktionen
- Hautveränderungen
- verzögerte Wundheilung



Nägel

- brüchige, weißfleckige Nägel



Wieviel Zink der Körper benötigt

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt derzeit eine Zufuhr von 10 Milligramm pro Tag für Männer und 7 Milligramm für Frauen. Dies gilt für gesunde Menschen, wenn kein besonderer Bedarf vorliegt.

Zinkdefizite lassen sich grundsätzlich durch eine ausgewogene Ernährung ausgleichen: Rote Fleischsorten, Käse, Nüsse, Meeresfrüchte und Schalentiere sind gute Zinkquellen. Allerdings ernähren sich viele Menschen einseitig und können dadurch – ohne es zu merken – an einem Zinkmangel leiden.

Dann kann man den Zinkbedarf über Arzneimittel decken, etwa durch ZINKOTASE® von biosyn. Eine Filmtablette ZINKOTASE® enthält 25 Milligramm Zink. Die Kopplung an die körpereigene Aminosäure Aspartat sorgt in ZINKOTASE® dafür, dass das Spurenelement vom Organismus besonders gut aufgenommen wird.

Sie erhalten ZINKOTASE® ohne Rezept in der Apotheke. ZINKOTASE® ist für Vegetarier und Veganer geeignet.

- keine Nebenwirkungen bekannt
- glutenfrei
- laktosefrei
- ohne Hefe
- ohne Gelatine

Literatur

1. Hemilä H. Open Respir Med J. 2011; 5: 51-8. [Zinc lozenges may shorten the duration of colds: a systematic review.](#)
2. Science M et al. CMAJ. 2012 Jul 10; 184(10): E551-61. [Zinc for the treatment of the common cold: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials.](#)
3. Hemilä H, Chalker E. BMC Fam Pract. 2015 Feb 25; 16: 24. [The effectiveness of high dose zinc acetate lozenges on various common cold symptoms: a meta-analysis.](#)
4. Allan GM, Arroll B. CMAJ. 2014 Feb 18; 186(3): 190-9. [Prevention and treatment of the common cold: making sense of the evidence.](#)
5. Kurugöl Z, Akilli M, Bayram N, Koturoglu G. Acta Paediatr. 2006 Oct; 95(10): 1175-81. [The prophylactic and therapeutic effectiveness of zinc sulphate on common cold in children.](#)
6. Vakili R, Vahedian M, Khodaei G, Mahmoudi M. Iranian Journal Of Pediatrics. 2009 19(4), 376-80. [Effects of Zinc Supplementation in Occurrence and Duration of Common Cold in School Aged Children during Cold Season: a Double-Blind Placebo-Controlled Trial.](#)
7. Prasad AS. Adv Nutr. 2013 Mar 1; 4(2): 176-90. [Discovery of human zinc deficiency: its impact on human health and disease.](#)
8. Black MM. J Nutr. 2003 May; 133(5 Suppl 1): 1473S-6S. [The evidence linking zinc deficiency with children's cognitive and motor functioning.](#)
9. Petrilli MA et al. Front Pharmacol. 2017 Jun 30; 8: 414. [The Emerging Role for Zinc in Depression and Psychosis.](#)
10. Villagomez A, Ramtekkar U. Children (Basel). 2014 Sep 29; 1(3): 261-79. [Iron, Magnesium, Vitamin D, and Zinc Deficiencies in Children Presenting with Symptoms of Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder.](#)
11. Maxfield L, Crane JS. [Zinc Deficiency.](#) [Updated 2018 Mar 20]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2018 Jan.

ZINKOTASE®



50 Filmtabletten

Weitere Informationen

Haben Sie konkrete Fragen zum Thema, bitte rufen Sie uns an unter Tel.: +49(0)711 575 32-00

Sind Sie an unserem Online-Newsletter interessiert? Senden Sie einfach eine E-mail mit dem Kennwort „immuNews“ an information@biosyn.de

Weitere Informationen zu unseren Produkten erhalten Sie auf unserer Website:

www.biosyn.de/produkte/arzneimittel/zinkotase

© biosyn 2019

Bildnachweis

Umschlag (2 ×): © kali9/istockphoto

Seite 4: © MATJAZ SLANIC/istockphoto

Seite 7: © JackF/istockphoto

Seite 11: © laflor/istockphoto

Seite 12: © svetikd/istockphoto

ZINKOTASE® Wirkstoff: Zinkbis(hydrogen-DL-aspartat). 25 mg Zink pro Filmtablette. **Anwendungsgebiete:** Zinkmangelzustände, die ernährungsmäßig nicht behoben werden können. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. **Darreichungsform, Packungsgröße:** 50 Filmtabletten (N2). Apothekenpflichtig **Stand:** 03/09 P biosyn Arzneimittel GmbH, Schorndorfer Straße 32, 70734 Fellbach.

Broschüren MN-Verlag

Der MN-Verlag erstellt Broschüren mit umfassenden Informationen für Patienten. biosyn hat etliche Exemplare der Broschüren gekauft und stellt sie Ihnen kostenlos zur Verfügung. Gerne können Sie sie bestellen bei information@biosyn.de (bitte geben Sie an, welche Broschüre Sie wünschen).



**Mehr Lebensqualität
mit Selen**
Broschüre für Patienten
Format: DIN A5, 36 Seiten



**Mehr Lebensqualität
bei Krebs**
Broschüre für Patienten
Format: DIN A5, 40 Seiten



**Gesund durch die
Schwangerschaft**
Broschüre für Patienten
Format: DIN A5, 40 Seiten



**Mehr Power
fürs Immunsystem**
Broschüre für Patienten
Format: DIN A5, 32 Seiten

ZINKOTASE®

behebt den Zinkmangel

Praxisstempel

biosyn Arzneimittel GmbH
Schorndorfer Straße 32
70734 Fellbach, Deutschland

information@biosyn.de
www.biosyn.de
www.biosynpharma.com

Weitere Informationen über uns auf unserer
[facebook](#)-Seite, unter feierabend.de
und auf unserem [Twitter](#)- und [YouTube](#)-Kanal

Geschäftsführer:
Dr. Thomas Stiefel & Ortwin Kottwitz
Handelsregister:
Amtsgericht Stuttgart HRB 262712
Erfüllungsort:
Fellbach, Gerichtsstand Stuttgart

wir
forschen

