

Wenn Zinkmangel die Immunabwehr schwächt

# Schneller wieder fit



**DIE  
NR.1\***

## Zinkorot® 25 mg

Tabletten

Wirkstoff: Zinkorotat • 2 H<sub>2</sub>O 157,36 mg,  
entsprechend 25 mg Zink

Zur Zinktherapie

100 Tabletten (N3) zum Einnehmen

wörwag  
PHARMA

Eine geschwächte Abwehrkraft und eine verstärkte Infektanfälligkeit sind häufige Folgen eines Zinkmangels.

# Zink – elementar für Ihre Gesundheit

---

Zink leistet viel für unsere Gesundheit. Vor allem in der Erkältungszeit wird es spürbar, wenn das wichtige Spurenelement zur Unterstützung des Immunsystems fehlt.

**Zink als essentielles Spurenelement spielt eine Schlüsselrolle für den Stoffwechsel.** Viele körperliche Prozesse wie z.B. die Zellerneuerung wären ohne Zink nicht möglich.

## Körperfunktionen, an denen Zink beteiligt ist<sup>1</sup>

---

- **Immunabwehr**
- **Zellteilung**  
u. a. Wachstumsprozesse, Wundheilung, Haar- und Nagelwachstum, Spermaproduktion
- **Hormonbildung**  
u. a. von Insulin, Glucagon, der Sexualhormone, Schilddrüsenhormone, Wachstumshormone
- **Sinneswahrnehmung**  
u. a. Hören, Sehen, Riechen, Schmecken
- **Über 200 Enzymreaktionen**  
u. a. Alkoholabbau
- **Auf- und Abbau von Botenstoffen der Nervenzellen**
- **Abwehr von aggressiven Sauerstoffradikalen**

# Zinkzufuhr – wenn die Ernährung nicht ausreicht

---

## Der Organismus kann Zink nicht selbst bilden.

Das essentielle Spurenelement muss über die Nahrung aufgenommen werden. **Die wichtigsten Zinklieferanten** wie Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte, vor allem Austern, stehen meist nicht täglich auf dem Speiseplan.

Wer ganz oder teilweise auf tierische Produkte verzichtet, sollte besonders genau auf seinen Zinkhaushalt achten, da viele **zinkhaltige pflanzliche Lebensmittel nicht nur Zink, sondern auch Phytinsäure enthalten**, welche die Aufnahme von Zink hemmt.



Besonders für Vegetarier und Veganer ist es sehr wichtig, auf eine ausreichende Zinkzufuhr zu achten!

# Zinkmangel – hat viele Gründe

---

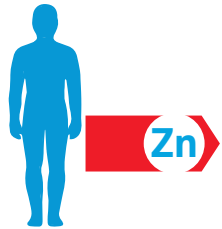
Das Spurenelement kann nicht gut von unserem Körper gespeichert werden. **Deshalb muss Zink regelmäßig über die Ernährung aufgenommen werden.** Geschieht das nicht, kommt es zu einem Zinkmangel – entweder weil die Verluste die Zufuhr übersteigen oder weil es einen erhöhten Bedarf gibt.

## Zinkmangel durch

---

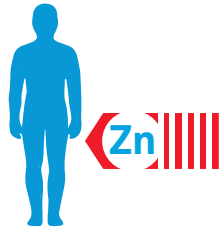
### Erhöhte Zinkausscheidung

- Bei Darmerkrankungen, Durchfall, Erbrechen usw.
- Bei Nierenerkrankungen
- Bei Einnahme bestimmter Arzneimittel (z.B. Abführmittel, Magensäureblocker und Blutdrucksenker)



### Verminderte Zufuhr

- Bei Vegetariern/Veganern
- Bei Fastenkuren
- Bei Diäten



### Erhöhter Bedarf

- Bei Schwangeren
- Bei Heranwachsenden
- Bei Rauchern
- Bei Personen mit hohem Alkoholkonsum
- Bei Diabetikern



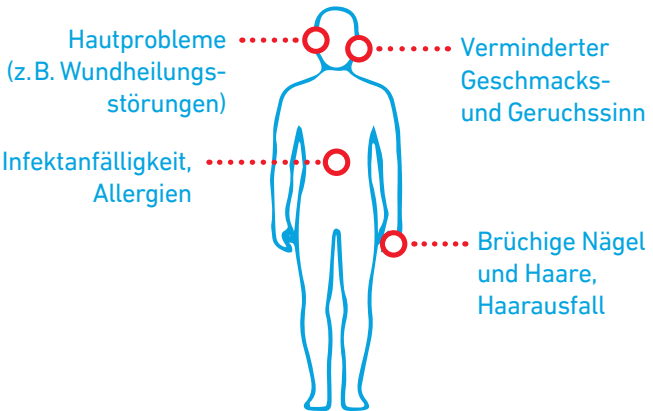
# Zinkmangel – hat viele Gesichter

---

Da Zink an zahlreichen Prozessen in unserem Körper maßgeblich beteiligt ist, kann sich ein Zinkmangel auch in ganz **vielfältigen Symptomen** äußern.

## Die häufigsten Symptome bei Zinkmangel

---



# Leiden Sie unter Zinkmangel? Machen Sie den Test!

---

**Es ist nicht leicht, einen Zinkmangel festzustellen.**

Eine Blutanalyse allein hilft wenig, da sich nur ein Bruchteil des Zinks im Blut befindet, eine Haaranalyse ist aufwendig. **Erste Hinweise kann dieser Selbsttest geben.**

Leiden Sie mehr als 2 x pro Jahr an grippalen Infekten?

Ja  Nein

Haben Sie brüchige Nägel oder Haare?

Ja  Nein

Leiden Sie unter Haarausfall?

Ja  Nein

Haben Sie Hautprobleme (z. B. Neurodermitis, Ekzeme)?

Ja  Nein

Heilen kleinere Wunden schlecht oder sehr langsam?

Ja  Nein

Hat sich Ihr Geschmacks- oder Geruchssinn verändert?

Ja  Nein

Fühlen Sie sich häufig abgeschlagen und antriebslos?

Ja  Nein

# Verdacht auf Zinkmangel?

## Werden Sie aktiv!

---

Essen Sie wenig / kein Fleisch, wenig / keinen Fisch oder wenig / keine Meeresfrüchte?

Ja  Nein

Treiben Sie Sport und schwitzen Sie viel dabei?

Ja  Nein

Sind Sie schwanger?

Ja  Nein

Haben Sie erhöhte Blutzuckerwerte (Diabetes)?

Ja  Nein

Leiden Sie unter einer Nierenerkrankung?

Ja  Nein

Nehmen Sie Eisenpräparate oder Medikamente ein, die die Magensäureproduktion vermindern?

Ja  Nein

**Auswertung:** Sofern Sie mehrere Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, besteht ein begründeter Verdacht, dass Sie zu den Menschen gehören, deren Körper nicht ausreichend mit Zink versorgt sein könnte.

**Hinweis:** Dieser kurze Test ersetzt nicht die Beratung durch den Arzt oder Apotheker. Der Test kann Ihre persönlichen Umstände nicht umfassend berücksichtigen. Zur endgültigen Abklärung eines möglichen Zinkmangels empfehlen wir, sich an den Hausarzt oder hausärztlichen Internisten zu wenden.

## Zinkunterversorgung – keine Seltenheit

---

Viele zinkhaltige Lebensmittel **besitzen eine Reihe von Bestandteilen** (z.B. Ballaststoffe), die die **Aufnahme und Verwertung von Zink in unserem Organismus vermindern**. Deshalb ist es gar nicht so einfach, den Zinkbedarf über die Nahrung zu decken.

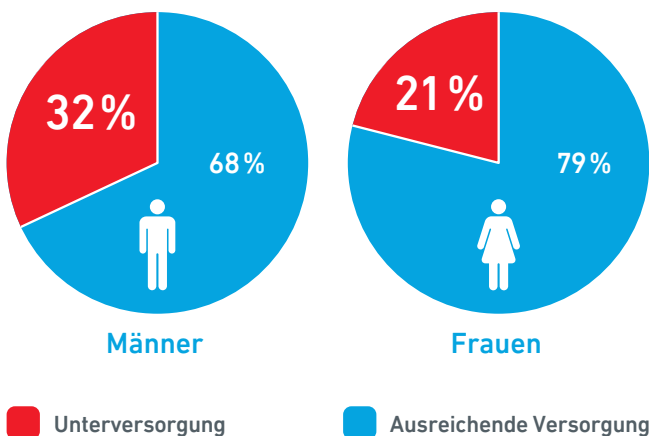
**Besonders betroffen von einer Zinkunterversorgung sind Menschen, die überwiegend pflanzliche Lebensmittel wie Getreide und Hülsenfrüchte essen.** Auch die gleichzeitige Aufnahme von **Calcium, Eisen und Kupfer kann die Zinkaufnahme im Darm beeinflussen.**<sup>2</sup> Im Schnitt kommen **nur 10 bis 40% des Zinks** im Blut an.

**Die Folge:** In Deutschland ist von einer **gewissen Unter-versorgung mit Zink auszugehen**, wie der Abschlussbericht der Nationalen Verzehrsstudie II<sup>3</sup> zeigt.

**Eine dauerhafte Zinkunterversorgung kann zu einem Zinkmangel führen.**

### Zinkunterversorgung in der Bevölkerung<sup>3</sup>

---





## Zinkmangel – schnell beheben

---

**Wenn ein Zinkmangel besteht, können wesentlich höhere Mengen als die empfohlene Tageszufuhr sinnvoll sein.**

Diese Mengen lassen sich kaum über die normale Ernährung decken, sodass die Einnahme eines **Zinkpräparates aus der Apotheke** sinnvoll ist.

**Bei Zinkpräparaten kommt es auf die Dosierung und die Verbindung an. Achten Sie auf die Unterschiede:**

- Präparate, die günstig erscheinen, können tatsächlich sehr teuer sein, weil sie pro Tablette nur wenig Zink enthalten.
- Die verschiedenen Zinkverbindungen haben Auswirkungen auf die Bioverfügbarkeit. Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke beraten.

Gerade bei  
Zink sinnvoll:

die Beratung in  
der Apotheke



## Besonders empfehlenswert: Zinkorot® 25 mg

---

### Das hochdosierte Zink

Eine Tablette **Zinkorot® 25 mg enthält 25 mg Zink.** Zur Behandlung eines Zinkmangels wird täglich eine halbe bis eine Tablette empfohlen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Apotheker, welche Zinkdosierung für Sie die richtige ist.

### Zinkorot® 25 mg: eine kluge Verbindung

Zinkorot® 25 mg bietet nicht nur viel Zink, sondern auch eine **einzigartige Kombination aus Zink und Orotsäure.** Sie sorgt dafür, dass der Körper das enthaltene **Zink gut aufnehmen** kann und es **dort ankommt, wo es gebraucht wird.**<sup>4</sup>

### Zinkorot® 25 mg: viel Zink zu einem fairen Preis

Zinkorot® 25 mg überzeugt mit einem guten Preis-Leistungs-Verhältnis. Gemessen an der in einer Tablette **enthaltenen Zinkmenge** sind die Kosten sogar besonders günstig.

# Die Vorteile von Zinkorot® 25 mg im Überblick

---



- Unterstützt das Immunsystem bei Zinkmangel
  - Hochdosierte: 25 mg Zink pro Tablette
  - Nur 1 x täglich
-



**HOCH  
DOSIERT**  
25 mg  
Zink

**Zinkorot® 25 mg**

## Fragen Sie in der Apotheke nach Zinkorot® 25 mg (rezeptfrei)

Wörwag Pharma GmbH & Co. KG  
Flugfeld-Allee 24 | 71034 Böblingen  
[www.zinkorot.de](http://www.zinkorot.de) | [www.woerwagpharma.de](http://www.woerwagpharma.de)

\* Zinkorot® 25 mg Tabletten sind das am häufigsten abverkaufte Zink-Mono-Arzneimittel in Deutschland gemäß IQVIA, Pharma Trend, OTC3, 04F4 Zinkpräparate, MAT 12.2021.

**Zinkorot® 25 mg Tabletten. Wirkstoff:** Zinkorotat • 2 H<sub>2</sub>O 157,36 mg, entsprechend 25 mg Zink. **Anwendungsgebiete:** Zur Behandlung von Zinkmangelzuständen, sofern sie durch übliche Ernährung nicht behoben werden können. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Art.-Nr.: 92986, Stand: 07/2022, Druck: 07/2022

  
**wörwag**  
PHARMA