

Informationsbroschüre

Zink-Zeit ist immer...



Zink Verla®

Zink - was ist das?

Zink ist ein lebensnotwendiges (sogenanntes „essentielles“) Spurenelement. Weil es der Körper nicht selbst herstellen kann, ist er auf die tägliche Zufuhr von Zink mit der Nahrung angewiesen. Sowohl Menschen als auch Tiere und sogar Pflanzen benötigen diesen Mikronährstoff. Ohne Zink gäbe es kein Leben, kein Wachstum und keine Fortpflanzung.

Welche Aufgaben erfüllt Zink im Körper?

Zink ist in allen Körperzellen, Geweben und Organen unseres Körpers enthalten. Der größte Anteil befindet sich in den Knochen, in der Haut, den Haaren, der Muskulatur, den Geschlechtsorganen, in den Augen und in der Leber. Als Bestandteil von Enzymen (sogenannten „Biotransportoren“) und anderen Eiweißstoffen ist Zink eine grundlegende Voraussetzung für eine Vielzahl von lebenswichtigen Körperfunktionen.

Zinkmangel schwächt die Abwehrkräfte

Zinkzeit ist immer, denn das Spurenelement Zink ist unentbehrlich für

- Abwehrkraft
- Wachstum und Entwicklung
- Wundheilung
- Gesunde Haut, Haare, Nägel
- Fruchtbarkeit und Potenz
- Sinnesfunktionen (Schmecken, Riechen, Hören, Sehen)
- Sexuelle Reifung
- Wirkung von Hormonen (z. B. Insulin)

Zinkmangel kann zu Hautveränderungen und vorzeitigem Ergrauen führen



Zinkmangel kann viele

Wie kann sich ein Zinkmangel bemerkbar machen?

Zink ist besonders für das Wachstum und die Regeneration von Körperzellen wichtig. Ein Mangel macht sich deshalb vor allem dort im Körper bemerkbar, wo sich die Zellen häufig erneuern oder vermehren. Durch Zinkmangel verursachte Beschwerden können sich in folgenden Krankheitszeichen äußern:

● Haar

Dünnes, glanzloses, brüchiges Haar, Haarausfall, vorzeitiges Ergrauen

● Haut

Trockene, schuppige Haut, Hautrötungen, Risse in den Mundwinkeln, Akne, Blasen (v.a. an den Beugeseiten der Finger), verminderte Wundheilung, Entzündung der Mundschleimhaut und Zunge

● Nägel

Nagelveränderungen, z.B. Querfurchen, brüchige Nägel

● Stoffwechsel

Verringerter Abbau von Alkohol

● Immunsystem

Erhöhte Anfälligkeit für Krankheiten

● Gehirn und Nervensystem

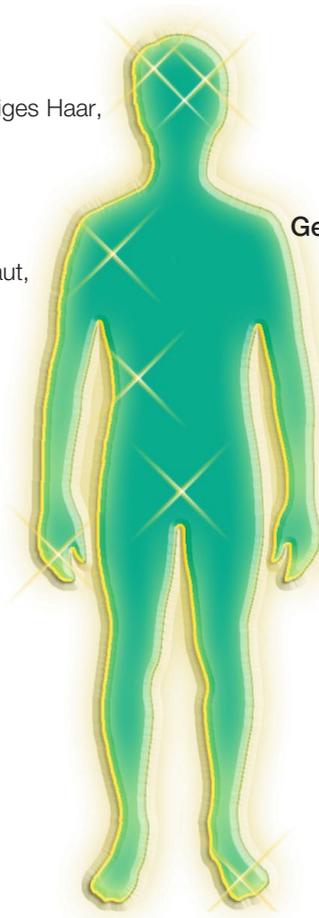
Depressionen, Stimmungsschwankungen, Angstzustände, gestörtes Lernverhalten bei Kindern

● Geschlechtsorgane

Unterentwicklung der Geschlechtsorgane, verminderte Fruchtbarkeit, Potenzstörungen

● Sinnesorgane

Vermindertes Geruchs- und Geschmackempfinden, Störungen beim Hell-Dunkel-Sehen



Wie kann Zinkmangel entstehen?

● Unzureichende Zufuhr

Einseitige Ernährung wie z.B. Fast-Food, Limonaden- und Colagetränke oder Schlankheitskuren führen dazu, dass zu wenig Zink mit der Nahrung aufgenommen wird. Auch vegetarische Ernährung kann zu einem Zinkmangel beitragen, denn Zink ist vor allem in tierischen Lebensmitteln enthalten und wird aus diesen besser aufgenommen als aus pflanzlicher Kost. Wegen gesundheitlicher Bedenken (z.B. Cholesterin, Fettgehalt) wird empfohlen, die Zufuhr tierischer Lebensmittel zugunsten pflanzlicher Nahrung einzuschränken. Dies kann andererseits jedoch dazu führen, dass der Körper nicht ausreichend mit Zink versorgt wird.

● Erhöhter Bedarf

In manchen Situationen benötigt der Körper mehr Zink als gewöhnlich, z.B. in der Schwangerschaft und Stillzeit, bei der Heilung von Wunden, bei Infektionen oder intensiver sportlicher Betätigung.

● Gestörte Verwertung

Auch eine verminderte Aufnahme von Zink aus dem Darm in das Blut kann zu einem Zinkmangel führen. Dies ist z.B. bei Darmerkrankungen der Fall, bei hohem Alkoholkonsum, bei Umweltbelastung mit Schwermetallen oder bei überwiegend vegetarischer Kost. Letztere enthält Phytinsäure, die die Zinkaufnahme hemmt.

● Erhöhte Verluste

Zinkverluste können über die Haut auftreten, z.B. bei starkem Schwitzen, bei Hautverletzungen (vor allem Verbrennungen) oder Hautkrankheiten. Erhöhte Verluste über den Urin werden bei Diabetikern (Zuckerkrankheit) beobachtet. Schließlich können bestimmte Arzneimittel eine Zinkverarmung im Körper verursachen, z.B. Abführmittel, Entwässerungsmittel, Kortisonpräparate.



Viele Beschwerden –

Zinkmangel ist häufiger als Sie denken

Zink ist eines der bedeutendsten Spurenelemente im Körper. Ein Mangel wird in vielen Fällen nicht sofort erkannt, auch wenn er sehr häufig auftritt und verschiedenste Beschwerden verursachen kann.

Gehören Sie zu folgenden Risikogruppen?

- **Diabetiker**
- **Patienten in der Wundheilungsphase**
(nach Verletzungen oder Operationen)
- **Patienten mit Hauterkrankungen**
(z.B. Neurodermitis)
- **Vegetarier**
- **Ältere Menschen**
- **Sportlich Aktive**
- **Patienten mit Darmerkrankungen**
(Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, Zöliakie)
- **Patienten mit Erkrankungen der Leber**
- **Schwangere und Stillende**
- **Patienten mit Magersucht**
- **Personen mit hohem Alkoholkonsum**
- **Dialysepatienten**

...dann sollten Sie auf eine gezielte Zufuhr achten!

eine Ursache!



Zink für starke Abwehrkräfte



Unser Körper muss sich täglich mit einer Vielzahl von Krankheitserregern auseinandersetzen. Trotzdem werden wir in den meisten Fällen nicht krank. Verantwortlich dafür ist ein starkes Immunsystem, das die Viren und Bakterien in Schach hält. Dieses komplizierte und empfindliche System ist in besonderem Maß von dem Spurenelement Zink abhängig. Selbst bei einer leichten Unterversorgung kommt es recht schnell zu einer Schwächung der Abwehrkräfte, häufig noch bevor sich weitere Zinkmangelbeschwerden im Körper bemerkbar machen. Die Folge ist eine erhöhte Anfälligkeit für Krankheiten, z.B. für Erkältungen. Allerdings sollte nicht nur in der typischen

Erkältungszeit auf eine optimale Zinkversorgung geachtet werden, denn Krankheitserreger lauern das ganze Jahr über und es sind einige Wochen Zinkeinnahme notwendig, bis die Speicher im Körper optimal gefüllt sind.

Zink ist gut für die Haut, Haare und Nägel

Zinkmangel führt nicht nur zu einer Schwächung der Abwehrkräfte, sondern beeinträchtigt auch das Wachstum und die Widerstandskraft der Haut, Haare und Nägel. Als Folge davon kann die Haut trocken werden und zu schuppen beginnen. Möglich sind auch entzündliche Rötungen und Einrisse, z.B. in den Mundwinkeln. Insbesondere die häufigen Hauterkrankungen Akne und Neurodermitis werden in Zusammenhang mit Zinkmangel gesehen. Auch das Auftreten von Lippenherpes kann Ausdruck eines Zinkmangels sein. Die Haare können dünn und glanzlos werden. Bei starkem Zinkmangel ist sogar mit Haarausfall zu rechnen. Bei den Nägeln führt ein Mangel an Zink zur Bildung von Querfurchen und einer erhöhten Brüchigkeit. Weiße Flecken auf den Nägeln werden ebenfalls mit Zinkmangel in Verbindung gebracht, wenngleich diese auch andere Ursachen haben können.



Natürlich behandeln

Für Diabetiker besonders wichtig

Diabetiker verlieren über den Urin wesentlich mehr Zink als gesunde Menschen. Aus diesem Grund wird bei ihnen auffallend häufig ein Zinkmangel beobachtet. Dabei ist das Zink gerade für Diabetiker besonders wichtig, erfüllt es doch wichtige Aufgaben bei der Einstellung des Blutzuckerspiegels. So wird Zink für die Bildung, Speicherung und die Wirkung des blutzuckersenkenden Insulins benötigt. Zudem werden dem Zink schützende Eigenschaften bei der Verhinderung von diabetischen Folgeschäden zugeschrieben, die im schlimmsten Fall z.B. zu Augen- oder Nierenschädigungen führen können. Viele Diabetes-typische Beschwerden können durch einen Mangel an Zink verursacht sein (siehe Abbildung).

Viele Diabetes-typische Beschwerden können durch einen Mangel an Zink verursacht sein:

- Schlechte Wundheilung (z.B. offenes Bein)
- Geschwächtes Immunsystem
- Trockene, schuppige Haut
- Unfruchtbarkeit
- Geschmacksstörungen

Zink für eine gesunde Wundheilung

Da Zink für die Vermehrung von Körperzellen benötigt wird, ist der Zinkbedarf bei Wundheilungsvorgängen naturgemäß stark erhöht. Als Ursache für schlecht heilende Wunden (z.B. offenes Bein) muss immer die Möglichkeit eines Zinkmangels in Betracht gezogen werden. Vor Operationen ist es sinnvoll, Zink bereits vorbeugend einzunehmen, damit es für die anschließenden Wundheilungsvorgänge in ausreichender Menge zur Verfügung steht.

Zink bei Geschmacksstörungen

Bereits ein leichtes Zinkdefizit kann das Geschmackempfinden beeinträchtigen. Bei Geschmacksstörungen sollte deshalb an die Möglichkeit eines Zinkmangels gedacht werden.

Diabetiker leiden häufig an Zinkmangel

Zink – für ein starkes Immunsystem

mit Zink Verla[®]-Arzneimittel



Zink - ein „Fitness-Mineral“

Im Sport können mehrere Faktoren zu einem Zinkmangel führen. So verlieren Sportler Zink mit dem Schweiß und auch über den Urin. Die Zinkaufnahme aus dem Darm in das Blut ist während sportlicher Aktivität weniger effektiv, da sich der Körper auf die Muskelarbeit konzentriert. Und schließlich bevorzugen vor allem Ausdauersportler häufig kohlenhydratreiche Getreideprodukte, die jedoch keine guten Zinklieferanten sind. Ein Zinkmangel führt unweigerlich zu Leistungseinbußen und einer schlechteren Regenerationsfähigkeit. Ein schwaches Immunsystem, das unter Zinkmangel besonders leidet, erhöht die Anfälligkeit für Erkältungen, die mühevollen Trainingsarbeit zunichte machen können. Im Spitzensport wird deshalb häufig eine vorbeugende Zinkeinnahme empfohlen. Im Breitensport dagegen wird noch viel zu selten auf eine ausreichende Zufuhr geachtet.

Zinkmangel
führt zu
Leistungs-
einbußen



Zink ist wichtig für hyperaktive Kinder

Mit einer optimalen Zinkversorgung lassen sich die Auffälligkeiten bei hyperaktiven Kindern bessern. Deshalb sollte ein Zinkmangel bei den jungen Patienten unbedingt vermieden werden. In diesem Zusammenhang spielt auch der Mineralstoff Magnesium eine große Rolle.

Zinkmangel im fortgeschrittenen Alter

Mit zunehmenden Lebensalter vermindert sich die Fähigkeit des Körpers, Zink vom Darm in das Blut aufzunehmen. In manchen Fällen erschweren Kau- oder Schluckbeschwerden das Essen. Zudem lässt nicht selten die Lust nach, sich ausgewogene Mahlzeiten mit ausreichend Zink zuzubereiten. Eine gute Zinkquelle ist Fleisch, insbesondere Rindfleisch. Senioren sollten deshalb gut auf eine ausreichende Zinkzufuhr achten. Die bei älteren Menschen häufiger auftretenden Geschmacksstörungen können die Folge eines Zinkmangels sein.

Zinkmangel
kann zu
Geschmacks-
störungen
führen



Zink Verla® – für jeden

Wie lässt sich Zinkmangel beseitigen?

Zur Behebung eines Zinkmangels stehen mit Zink Verla® 10 mg oder Zink Verla® OTC 20 mg leicht schluckbare Filmtabletten und mit Zinkbrause Verla® 25 mg Brausetabletten mit hervorragendem Geschmack zur Verfügung. Zinkbrause Verla® 25 mg ist mit einer Bruchhilfe versehen und kann deshalb auch geteilt werden. Diese Arzneimittel sind ohne Rezept in Ihrer Apotheke erhältlich.

Wichtiger Hinweis für die Einnahme von Zink:

Die Aufnahme von Zink in den Blutkreislauf wird durch Bestandteile pflanzlicher Nahrung gestört. Aus diesem Grunde sollten Sie Zink Verla® 10 mg/-OTC 20 mg bzw. Zinkbrause Verla® 25 mg nicht zum Essen einnehmen, sondern zwischen den Mahlzeiten, z.B. 1 Stunde vor einer Mahlzeit.

Bitte beachten Sie: Da Zink in reiner Form nicht vorkommt, enthalten Präparate das Zink immer in Form einer Zinkverbindung (z.B. Zink-D-gluconat). Bei den Zink-Produkten von Verla-Pharm entspricht die Zahl im Namen des Präparats dem tatsächlichen Gehalt an Zink (Zink Verla® 10 mg enthält 10 mg Zink, Zink Verla® OTC 20 mg enthält 20 mg Zink und Zinkbrause Verla® 25 mg enthält 25 mg Zink). Bei Produkten anderer Hersteller kann diese Zahl auch für die Menge der eingesetzten Zinkverbindung stehen. Dadurch kann irreführend der Eindruck eines sehr hohen Zinkgehalts des Präparats erweckt werden.

Kann zuviel Zink schaden?

Da der Körper ein Zuviel an Zink ausscheiden kann, sind Überdosierungserscheinungen äußerst selten. Dennoch sollten Sie auf die in der Gebrauchsinformation angegebene oder von Ihrem Arzt empfohlene Dosierung achten.

Wie viel Zink müssen Sie täglich mit der Nahrung zuführen?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt für Kinder (1 bis 15 Jahre) 3 mg bis 9,5 mg Zink pro Tag, für Jugendliche und Erwachsene 7 mg (Frauen) bzw. 10 mg (Männer) pro Tag. Zu beachten ist, dass diese Empfehlungen nur für gesunde Personen gelten. Unter bestimmten Umständen wie z.B. Krankheiten, Medikamenteneinnahme oder Genussmittel (z.B. Alkohol) kann der Zinkbedarf jedoch deutlich erhöht sein (siehe auch Seite 4). Wenn die Zinkspeicher im Körper entleert sind, reichen die Empfehlungen der DGE zudem nicht aus, um die Vorräte wieder aufzufüllen.

Zinkgehalt von Lebensmitteln

Nur 10-40% des Zinks aus Lebensmitteln wird vom Körper aufgenommen.

Soviel mg Zink ist in jeweils 100 g essbarem Anteil enthalten:

Obst		Getreide		Fleisch	
Ananas	0,12	Cornflakes	0,30	Ente	1,80
Apfel	0,10	Haferflocken	4,40	Hirschfleisch	3,20
Banane	0,19	Mais	1,70	Kalbfleisch	3,00
Birne	0,13	Nudeln	1,30	Lamm	2,90
Erdbeeren	0,26	Reis, poliert	0,98	Rindfleisch	4,30
Himbeeren	0,36	Roggenmehl (Type 815)	1,50	Schweinsbratwurst	2,10
Johannisbeeren	0,24	Weißbrot	0,66	Schweinefleisch	2,40
Orange	0,10	Weizenmehl (Type 405)	0,71	Schweineleber	6,50
Pfirsich	0,14	Weizenvollkornbrot	1,50	Truthahn	2,40
Nüsse		Süßwaren		Fisch/Meerestiere	
Cashewnuss	2,10	Honig	0,35	Auster	22,00
Erdnuss	2,80	Marzipan	1,50	Forelle	0,51
Haselnuss	1,90	Milchschokolade	1,70	Hering	0,58
Mandel	2,20	Milch/Milchprodukte		Hummer	1,60
Paranuss	4,00	Butter	0,23	Kabeljau	0,40
Pistazien	1,40	Joghurt (>3,5%)	0,45	Karpfen	0,90
Walnuss	2,70	Kefir	0,36	Krabben	2,20
Gemüse		Speisequark (20% i.Tr.)	0,50	Lachs	0,51
Austernpilz	0,87	Vollmilch (>3,5%)	0,38	Miesmuscheln	1,80
Bohnen, weiß	2,60	Hühnerlei		Thunfisch	0,08
Broccoli	0,49	Eigelb	3,80	Tintenfisch	0,70
Champignon	0,52	Eiweiß	0,02	Getränke	
Endivie	0,36	Hühnerlei ges.	1,30	Bier (hell)	0,02
Erbsen	0,86	Käse		Rotwein	0,18
Feldsalat	0,44	Appenzeller (50% i.Tr.)	4,00	Weißwein	0,23
Grünkohl	0,33	Camembert (50% i.Tr.)	2,70		
Karotte	0,27	Emmentaler	4,60		
Kartoffel	0,34	Feta-Käse	2,90		
Knoblauch	0,60	Gouda (45% i.Tr.)	3,90		
Lauch	0,31	Greyerzer	4,10		
Linsen	3,80				
Steinpilz	1,50				
Spinat	0,60				
Tomaten	0,15				
Zwiebel	0,22				

Quelle:
Deutsche Forschungsanstalt für
Lebensmittelchemie, Garching b.
München (Hrsg.). Souci - Fachmann
- Kraut. Die Zusammensetzung der
Lebensmittel. Nährwert-Tabellen.
6., revidierte und ergänzte Auflage,
Medpharm Scientific Publishers,
Stuttgart, 2000



Wie viel Zink ist in Lebensmitteln enthalten?

Darüber gibt diese Lebensmitteltabelle Auskunft. Zu beachten ist, dass Lebensmittel mit einem hohen Zinkgehalt nicht unbedingt gute Zinklieferanten sind. Manche Lebensmittel enthalten zwar viel Zink, gleichzeitig aber auch Phytinsäure, die die Zinkaufnahme in den Blutkreislauf hemmt (z.B. Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte). Andere zinkreiche Lebensmittel sind sehr fettreich und sollten wegen der hohen Kalorienzufuhr nicht in größeren Mengen verzehrt werden (z.B. Nüsse).

Bei erhöhtem Bedarf und zur Nahrungsergänzung

Zink-Zeit ist immer!



• Pro Beutel Granulat
5 mg Zink +
200 mg Vitamin C
1-2 Beutel täglich
Nahrungsergänzungsmittel
mit Himbeergeschmack

Pro Lutschtablette
5 mg Zink +
30 mg Vitamin C
1-2 Lutschtabletten täglich
Nahrungsergänzungsmittel
mit Himbeer- oder Orangengeschmack



Hinweis: Zinkletten Verla®, Zink Verla® C und Zink Verla® C purKaps sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Zur Behandlung von Zinkmangel stehen Zink Verla®-Präparate in Form von Arzneimitteln zur Verfügung.



Viele mögen's pur!

Neu

Pro Kapsel
10 mg Zink +
80 mg Vitamin C
1 Kapsel täglich
Nahrungsergänzungsmittel

Unser Service

Für Fragen rund um unsere Produkte stehen wir Ihnen gerne unter der kostenfreien Telefonnummer 0800-1044443, der Fax-Nummer 08158 257-254 oder unter www.verla.de zur Verfügung.



Häufig krank?
Diabetes mellitus?
Geschmacksstörungen?
Schlechte Wundheilung?

an Zinkmangel denken!

	Darreichungsform	Zinkgehalt	Zinkverbindung
Zink Verla® 10 mg	Filmtablette	10 mg	Zink-D-gluconat
Zink Verla® OTC 20 mg	Filmtablette	20 mg	Zink-D-gluconat
Zinkbrause Verla® 25 mg	Brausetablette	25 mg	Zinksulfat



Mineralstoff-
 **kompetenz**

Anwendungsgebiete: **Zink Verla® 10 mg /-OTC 20 mg:** Nachgewiesener Zinkmangel, Therapie mit Penicillamin und anderen Komplexbildnern. **Zinkbrause Verla® 25 mg:** Behandlung von klinisch gesicherten Zinkmangelzuständen, sofern sie ernährungsmäßig nicht behoben werden können. **Hinweis: Zinkbrause Verla® 25 mg:** enthalten Sorbitol (im Aroma) und Natriumverbindungen. Stand: März 2016
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Verla-Pharm Arzneimittel, 82324 Tutzing, www.verla.de

