

# ZINKOTASE®

Zink stärkt das Immunsystem  
und schützt bei Erkältungen



- hochdosiertes Zink verkürzt die Dauer einer Erkältung
- Zink kann Erkältungen vorbeugen

wir  
forschen





# Inhalt

4 Für eine ausreichende  
Zinkversorgung – ZINKOTASE®

6 Die Wirkung von Zink  
ist wissenschaftlich erwiesen

10 Zink ist für viele Körperfunktionen  
notwendig

12 Wann droht ein Zinkmangel?

13 Wie macht sich ein Zinkmangel  
bemerkbar?

14 Wieviel Zink der Körper benötigt

16 Literatur

18 Die biosyn Arzneimittel GmbH –  
Weltmarktführer bei hochdosierten  
Selen-Injektionen

# Für eine ausreichende Zinkversorgung – ZINKOTASE®

Sie erhalten ZINKOTASE® ohne Rezept in der Apotheke.

ZINKOTASE® ist für Vegetarier und Veganer geeignet.

- keine Nebenwirkungen
- glutenfrei
- lactosefrei
- ohne Hefe
- ohne Gelatine



## Die wichtigsten Antworten

Zeitpunkt	bei den ersten Anzeichen einer Erkältung
Dosierung	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zur Prävention gegen Erkältungen: 25 mg Zink pro Tag</li> <li>– bei akuter Erkältung: 75 mg Zink pro Tag<sup>[1–4]</sup></li> </ul>
Dauer	mindestens 7 Tage
Wirkung	verkürzt die Dauer der Erkältung und deren Symptome
Wirkungsmechanismus	hemmt die Vermehrung der Rhinoviren, der häufigsten Ursache für Erkältungen, und bekämpft die Entzündung
Nebenwirkungen	keine Beschwerden
Wechselwirkungen	verringert die Absorption bestimmter Antibiotika

## Dosierung von Zink

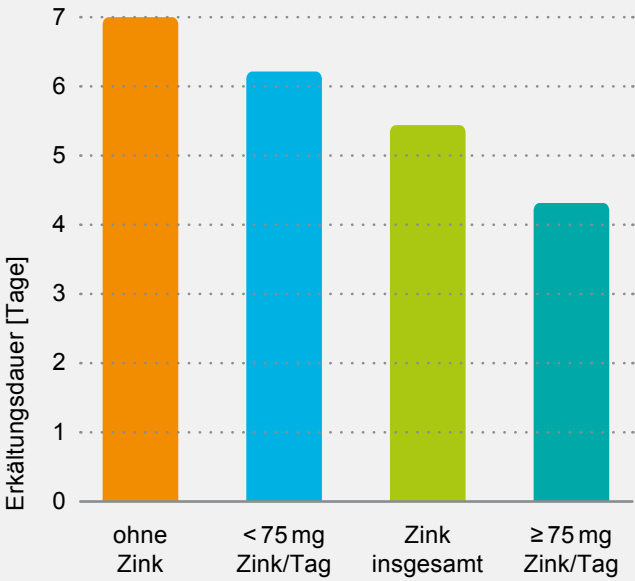
	Dosierung pro Tag	Dauer	Einnahme
Prävention	25 mg	5–7 Monate	abends vor dem Zubettgehen
akut	75 mg <sup>[1–4]</sup>	mindestens 7 Tage	abends vor dem Zubettgehen

## 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 ist eine erhöhte Infektanfälligkeit. Husten- und Schnupfenkeime haben dann – vor allem in der feuchtkalten Jahreszeit – ein leichtes Spiel.

Eine Erkältung dauert mit Behandlung sieben Tage und ohne eine Woche? Dass das nicht stimmt, belegen inzwischen zahlreiche Studien. Auch wenn sich schon das erste Kratzen im Hals oder eine laufende Nase bemerkbar macht, kann Zink helfen. Die Einnahme von hochdosiertem Zink (mindestens 75 mg pro Tag; entspricht drei Tabletten ZINKOTASE®) verkürzte in wissenschaftlichen Studien<sup>[1-4]</sup> 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. Kein Effekt auf die Krankheitsdauer fand sich dagegen in Studien, in denen weniger als 75 mg Zink pro Tag eingesetzt wurde.

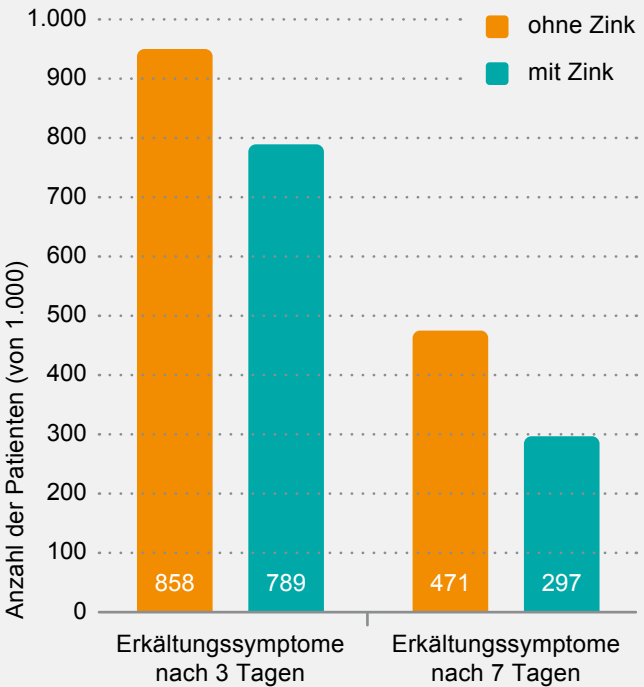
## Erkältungsdauer mit und ohne Zinkeinnahme



Modifiziert nach: 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.](#)

Wissenschaftlich untersucht wurde außerdem, ob eine langfristige Zinkeinnahme vor Erkältungen schützen kann<sup>[5,6]</sup>. Das Ergebnis: Kinder, die mehrere Monate lang täglich 10 bis 15 mg Zink nahmen, verringerten ihr Erkältungsrisiko dadurch um mehr als ein Drittel (36%).

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

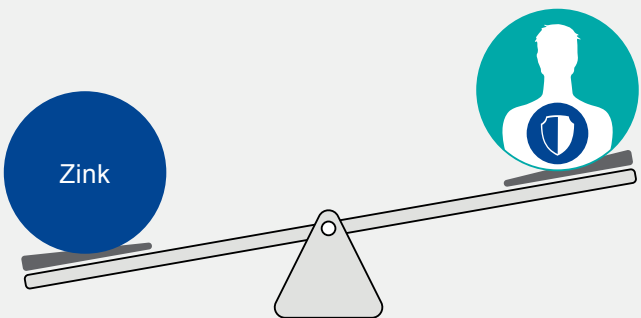


Science M et al. CMAJ. 2012 Jul 10; 184(10): E551-61. [Zinc for the treatment of the common cold: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials.](#)



Auch die Zahl der Antibiotikabehandlungen ging deutlich zurück. Obwohl diese Präventionsstudien mit Kindern durchgeführt wurden, gehen die Autoren davon aus, dass die Ergebnisse auf Erwachsene übertragbar sind. Zur Vorbeugung wird ihnen empfohlen, 25 mg Zink pro Tag einzunehmen. Das entspricht einer Tablette ZINKOTASE®.

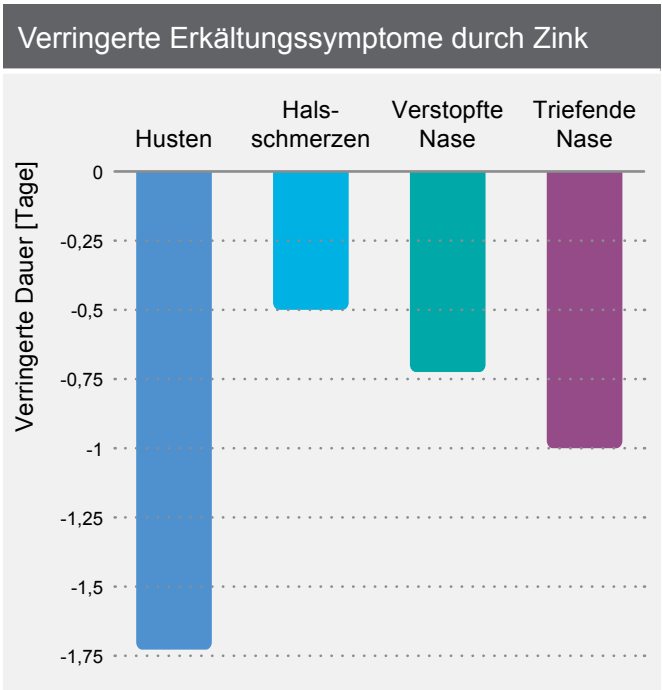
## Zink hilft Erkältungen vorzubeugen



Modifiziert nach: 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.](#)

# 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 einem normalen Kohlenhydrat-Stoffwechsel
- zu einer normalen kognitiven Funktion
- zum normalen Aufbau der Erbsubstanz
- zu einer normalen Fruchtbarkeit und Fortpflanzungsfähigkeit
- zu einem normalen Fettsäurestoffwechsel
- zu einer normalen Eiweißsynthese
- zur Erhaltung normaler Knochen, Haut, Haare und Nägel
- zur Erhaltung eines normalen Testosteronspiegels im Blut
- zur Erhaltung der Sehkraft
- zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress
- zur normalen Zellteilung

## Wann droht ein Zinkmangel?

Zink ist ein essentielles Spurenelement, das normalerweise ausreichend mit der Nahrung aufgenommen wird. Durch veränderte Ernährungsgewohnheiten, vermehrten Verzehr von Fastfood und Fertiggerichten, hohem 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.

Einen erhöhten Zinkbedarf haben insbesondere 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.

**Einen erhöhten Zinkbedarf  
haben insbesondere Leistungssportler,  
Schwangere und stillende Frauen**

## Wie macht sich ein Zinkmangel bemerkbar?

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 führt auch zu einer Unterfunktion der Keimdrüsen, zu Wachstumsstörungen und Blutarmut.

## Wieviel Zink der Körper benötigt

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt derzeit eine Zufuhr von 10 mg pro Tag für Männer und 7 mg 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 bleibt stets die Ungewissheit, ob die Zufuhr ausreichend ist.

Um auf der sicheren Seite zu sein, lässt sich der Zinkbedarf über Arzneimittel decken, etwa durch ZINKOTASE® von biosyn. 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
- glutenfrei
- laktosefrei
- ohne Hefe
- ohne Gelatine

## Zinkbedarf in verschiedenen Altersgruppen

	mg/Tag	
<b>Säuglinge</b>	<b>m/w</b>	
0 bis unter 4 Monate*	1,0	
4 bis unter 12 Monate	2,0	
<b>Kinder</b>	<b>m</b>	<b>w</b>
1 bis unter 4 Jahre	3,0	
4 bis unter 7 Jahre	5,0	
7 bis unter 10 Jahre	7,0	
10 bis unter 13 Jahre	9,0	7,0
13 bis unter 15 Jahre	9,5	7,0
<b>Jugendliche &amp; Erwachsene</b>	<b>m</b>	<b>w</b>
15 bis unter 19 Jahre	10,0	7,0
19 bis unter 25 Jahre	10,0	7,0
25 bis unter 51 Jahre	10,0	7,0
51 bis unter 65 Jahre	10,0	7,0
65 Jahre und älter	10,0	7,0
Schwangere ab 4. Monat		10,0
Stillende		11,0

\*Hierbei handelt es sich um einen Schätzwert

Deutsche Gesellschaft für Ernährung. [Zink – Empfohlene Zufuhr](#) (letzter Zugriff am 29.01.2018).

# Literatur

1. Hemilä H. Open Respir Med J. 2011; 5: 51-8. doi: 10.2174/1874306401105010051. [Zinc lozenges may shorten the duration of colds: a systematic review.](#)
2. Science M, Johnstone J, Roth DE, Guyatt G, Loeb M. CMAJ. 2012 Jul 10; 184(10): E551-61. doi: 10.1503/cmaj.111990. [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. doi: 10.1186/s12875-015-0237-6. [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. doi: 10.1503/cmaj.121442. [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.](#)



# ZINKOTASE®



50 Filmtabletten

**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

03/09P

## Weitere Informationen

Gerne halten wir Sie auf dem Laufenden mit unserem Online-Newsletter. Bitte schicken Sie eine Mail an: [information@biosyn.de](mailto:information@biosyn.de) (Kennwort immuNews)

Weitere Informationen zu unseren Produkten erhalten Sie auf unserer Website:  
[www.biosyn.de/produkte/arzneimittel/zinkotase](http://www.biosyn.de/produkte/arzneimittel/zinkotase)

© biosyn 2018

Bildnachweis

Umschlag (2×): © kali9/iStockphoto

Seite 2: © MATJAZ SLANIC/iStockphoto

Die biosyn Arzneimittel GmbH

## Weltmarktführer bei hochdosierten Selen-Injektionen

Die biosyn Arzneimittel GmbH ist ein Pharma- und Biotech-Unternehmen mit Sitz in Fellbach. Es ist spezialisiert auf Spurenelemente, Weltmarktführer bei hochdosierten Selen-Injektionen, Entwickler und Betreiber von zwei weltweit einmaligen GMP-Wirkstoff-Fertigungen und außerdem im Biotech-Bereich aktiv mit einem Glykoprotein, isoliert aus der *Megathura crenulata*, einer in Kalifornien vorkommenden Meeresschnecke. 70 Prozent des Umsatzes werden außerhalb von Deutschland erzielt – in 26 Ländern rund um die Welt.

Aktiv in den Bereichen Intensivmedizin, Onkologie und Endokrinologie ist die biosyn mit ihren Produkten ein Partner für Kliniken und niedergelassene Ärzte, ebenso wie für Ärzte für Naturheilkunde und Heilpraktiker. Forschung und Entwicklung gehören gleichfalls zu den Aufgabengebieten der Mitarbeiter wie die Aufarbeitung der aktuellen medizinisch-wissenschaftlichen Literatur und modernes Online-Marketing. Das mittelständische Familienunternehmen legt Wert auf eine offene, engagierte und kundenorientierte Unternehmenskultur.



# ZINKOTASE®

Zink stärkt das Immunsystem  
und schützt bei Erkältungen

01 D01 664/D · Laien · 01/18



biosyn Arzneimittel GmbH  
Schorndorfer Straße 32  
70734 Fellbach, Deutschland  
[information@biosyn.de](mailto:information@biosyn.de)

[www.biosyn.de](http://www.biosyn.de)  
[www.zinkotase.de](http://www.zinkotase.de)

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

wir  
forschen

