

## Informationen und Tipps zum Thema Vitamin C + Zink

### **Warum sind Vitamin C und Zink so wichtig?**

Das Immunsystem schützt den Menschen täglich vor zahlreichen Angriffen durch Viren, Bakterien und anderen schädlichen Mikroorganismen. Ein intaktes Immunsystem ist daher von besonderer Bedeutung. Der Mangel an Vitamin C und Zink schwächen das Immunsystem und führen zu einer erhöhten Infektanfälligkeit. Dabei erfüllen Vitamin C und Zink ganz unterschiedliche Funktionen in unserem Immunsystem.

### **Wie wirken Vitamin C und Zink auf das Immunsystem?**

Dass Vitamin C die Abwehrkräfte stärkt ist hinlänglich bekannt. Viele Menschen nehmen Vitamin C in der kalten Jahreszeit vorbeugend ein oder spätestens nach den ersten Anzeichen einer Erkältung. Und das mit Recht: Denn Vitamin C unterstützt die weißen Blutkörperchen (Leukozyten), die helfen u.a. die eindringenden Viren und Bakterien sowie schädliche Fremdstoffe zu erkennen und zu zerstören. Zudem hat Vitamin C einen positiven Einfluss auf die Bioverfügbarkeit von Eisen, das ebenfalls für ein funktionierendes Immunsystem von großer Bedeutung ist.

Zink ist zudem von Bedeutung, wenn die Viren und Bakterien sich bereits über mehrere Tage im Körper erfolgreich eingenistet haben. Zink trägt dann dazu bei, dass Enzyme aktiviert werden, die zunächst die Vermehrung der Viren und Bakterien hemmen und danach den Kampf gegen die unerwünschten Eindringlinge aufnehmen und sie vernichten. Damit stärken Vitamin C und Zink das Immunsystem doppelt, und zwar auf unterschiedlichen Ebenen.

### **Warum ist eine retardierende Darreichungsform so wichtig?**

Die Einnahme einer normalen hohen Einmaldosis führt zu einer deutlich höheren Ausscheidung über den Darm, als die gleiche Menge, die über mehrere Portionen auf den Tag verteilt zugeführt werden. Steigt zudem der Vitamin C bzw. Zink Blutspiegel zu schnell und zu stark an, wird das nicht benötigte Vitamin C bzw. Zink über den Urin ausgeschieden. Bei der retardierenden Kapsel *Vitamin C 300 + Zink 5* werden Vitamin C und Zink über rd. 10 Std. verzögert freigesetzt. Durch die kontinuierliche Abgabe von Kleinstmengen ist eine äußerst hohe Resorption und Bioverfügbarkeit gewährleistet.

Zudem bewirkt eine langsame Freisetzung des Vitamin C eine bessere Magenverträglichkeit.

### **Wie hoch sollte man Vitamin C und Zink dosieren?**

Vitamin C und Zink können im Körper nicht selbst hergestellt werden und müssen deshalb regelmäßig und in ausreichender Menge über die Nahrung zugeführt werden. Ist dies durch die tägliche Ernährung nicht gewährleistet, kann zur Vorbeugung und Therapie von Erkältungskrankheiten die tägliche Einnahme von 1 *Kapsel Vitamin C 300 + Zink 5* immer mal wieder über mehrere Wochen empfohlen werden.