



GESUNDHAUS

Zink 10 + C Brausetabletten

Zur Anregung und Stärkung Ihrer Abwehrkräfte
Nahrungsergänzungsmittel mit Zink und Vitamin C
Vitamine und Mineralstoffe -
lebensnotwendige Nährstoffe für den Körper.

Welche Aufgaben haben Zink und Vitamin C?

Zink und Vitamin C sind für den Menschen essentiell, d.h. lebensnotwendig. Beide Nährstoffe sind an zahlreichen wichtigen Reaktionen im Körper beteiligt und werden für Wachstum und Entwicklung benötigt.

Zink arbeitet ständig in unserem Stoffwechsel. Es ist an der Wirkung von Eiweißen beteiligt, die z.B. zur Verwertung von Zucker notwendig ist. Auch unsere Erbinformationen, die Gene werden durch Zink zusammengehalten. Daneben ist Zink auch an der Wirkung von Hormonen beteiligt, z.B. bei Insulin, das unseren Blutzuckerspiegel reguliert. Da Zink lebensnotwendig für das Arbeiten, das Wachstum und die Vermehrung jeder Zelle ist, ist eine ausreichende Zinkversorgung wichtig für den Erhalt gesunder Haut, Haare und Nägel.

Auch Vitamin C spielt in der Zelle eine wichtige Rolle. Es ist maßgeblich für Aufbau, Entgiftung und Schutz jeder Zelle verantwortlich. Verfügt der Körper über genügend Vitamin C, können viele körperfremde Stoffe, z.B. Schwermetalle, besser ausgeleitet werden. Und nicht zuletzt ist Vitamin C auch beteiligt an der Bildung von Kollagen, dem wichtigsten faserigen Bestandteil von Haut, Knochen, Sehnen, Knorpel, Blutgefäßen und Zähnen.

Zink und Vitamin C - starke Kombination für starke Abwehrkräfte

Die Natur hat vorgesehen, dass unser Körper über ein System verfügt, das Abwehrsystem, mit dem Tausende von Angriffen, die auf unseren Körper natürlicherweise eingehen, abgewehrt werden können. In einer Zeit, in der Menschen zahlreichen Umweltgiften und erhöhter Luftverschmutzung ausgesetzt sind, sind unsere körpereigenen Abwehrkräfte besonders wichtig. Stabile Abwehrkräfte sind eine Voraussetzung für die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Für zahlreiche Menschen sind z.B. Müdigkeit und Mattigkeit fast schon normal. Wirksam und dauerhaft schützen wir uns davor am besten, indem wir unsere körpereigenen Abwehrkräfte stärken. Die Abwehrkräfte funktionieren nur dann reibungslos, wenn dem Körper unter anderem genügend Vitamin C und Zink mit der Nahrung zur Verfügung gestellt werden.

So sähe die ideale Ernährung aus...

Eine ausgewogene, von der Natur her vorgesehene Ernährung gewährleistet, dass unser Körper mit allen wichtigen Substanzen, so auch Zink und Vitamin C versorgt ist. Essen wir viel frisches Obst und Gemüse, achten wir auf eine schonende Zubereitung der Nahrungsmittel, meiden wir ein Übermaß an Genußmitteln, z.B. Alkohol und Zigaretten, sind wir ausreichend mit allen Nährstoffen und somit auch Zink und Vitamin C versorgt.

...und das ist die heutige Realität

Die heutigen Ernährungsgewohnheiten führen aber häufig dazu, dass nicht genügend Vitamine und Mineralstoffe mit der Nahrung aufgenommen werden. Wir essen oft zu



GESUNDHAUS

wenig frische, naturbelassene Lebensmittel und nehmen dafür umso mehr Konservenkost und „Fast-Food“ zu uns.

Vitamin C: die Mimose unter den Vitaminen

Selbst wenn wir uns mit viel frischem Obst und Gemüse ernähren, kann die Deckung des erhöhten Bedarfs problematisch werden, denn gerade Vitamin C reagiert empfindlich auf Licht, Luft und höhere Temperaturen. Bei längerer Lagerung wird es abgebaut und beim Kochen der Speisen geht es verloren.

Vegetarier - Problem der Zinkversorgung?

Für die täglich notwendige Zinkzufuhr müssten wir regelmäßig ausreichende Mengen Fleisch, Fisch und Milchprodukte (Milch, Käse, Ei) essen. Vegetarier und insbesondere Veganer können daher in einen Zinkmangel geraten.

Sie sehen, der Begriff „ausgewogene Ernährung“ ist gerade für die Zink- und Vitamin C-Zufuhr besonders wichtig. Leider ernähren sich viele Menschen nicht ausgewogen, sei es aus Zeitmangel, sei es aus Überzeugung bzw. Angst vor einem übermäßig hohen Fleischverzehr.

Die Folge ist eine allmähliche Unterversorgung mit lebenswichtigen Nährstoffen allgemein sowie Zink und Vitamin C ganz speziell.

Wenn der Bedarf erhöht ist...

Zusätzlich gibt es Zeiten, in denen unser Körper mehr Zink und Vitamin C benötigt. Denn bei allen Vorgängen, bei denen unserem Körper mehr Leistung abverlangt wird oder er sich im Wachstum befindet, steigt der Bedarf deutlich an: in Stresssituationen, bei Schwangerschaft und in der Stillzeit, bei Belastung des Körpers durch Rauchen oder Alkohol, bei größeren Verletzungen. Aber auch wenn durch äußere Faktoren (z.B. bei Einnahme der „Anti-Baby-Pille“) die Aufnahme oder Ausscheidung von Zink und Vitamin C gestört sind, müssen wir entsprechend mehr zuführen. Und nicht zuletzt in Zeiten, in denen unsere körpereigenen Abwehrkräfte verstärkt gefordert werden, ist die ausreichende Zink- und Vitamin C-Zufuhr wichtig.

Deshalb empfiehlt es sich, Zink und Vitamin C täglich mit einer Tablette zusätzlich zu unserer normalen Ernährung zu verzehren. Mit einer Brausetablette Zink 10 + C führen Sie Ihrem Körper 10 mg Zink und 120 mg Vitamin C zu. Zink 10 + C stellt damit eine sinnvolle Ergänzung zu der mit der üblichen Nahrung aufgenommenen Menge an Zink und Vitamin C dar. Speziell zur Stärkung Ihrer natürlichen Abwehrkräfte profitieren Sie von der Kombination dieser beiden wichtigen Stoffe und fördern so Ihre Gesundheit und das Wohlbefinden Ihres Körpers.

Verzehrempfehlung: Täglich 1 Brausetablette in Wasser auflösen und trinken.

Nährstoffe	pro 100 g	pro Tablette (4,5 g)	% NwKV Referenzwert pro Tablette
Vitamin C	2.667 mg	120 mg	200 %
Zink	222 mg	10,0 mg	67 %

Zink 10 + C ist in Packungen zu 20 und 40 Brausetabletten in allen Apotheken erhältlich.

WÖRWAG PHARMA GmbH & Co. KG, Calwer Str. 7, 71034 Böblingen
e-mail: info@woerwagpharma.de, www.gesundhaus.de



30057111