

## ZINKPRÄPARATE IM TEST



In unserem Test haben wir sechs Zinkpräparate namhafter Hersteller miteinander verglichen und mithilfe unserer Bewertungskriterien einen Testsieger ermittelt. Am besten abgeschnitten haben die **Premium Zink-Kapseln von nu3!** Erklärungen zu den einzelnen Kriterien und deren Bedeutung wie z. B. die Bioverfügbarkeit der verschiedenen Zinkverbindungen findest du auf unserer Seite "[Zink-Tabletten und Kapseln im Test](#)".

Kategorie	nu3 Premium Zink	Zink Verla® C purKaps	Doppelherz Zink + Histidin Depot
Wirkstoff	Zinkgluconat	Zinkgluconat	Zinkgluconat
Bioverfügbarkeit der Zinkverbindung	hoch	hoch	hoch
Kombinationspräparat mit	Vitamin C und L-Histidin	Vitamin C	Vitamin C und L-Histidin
Darreichungsform	Kapseln	Kapseln	Tabletten
Empfohlene Tagesdosis	1 Kapsel	1 Kapsel	1 Tablette
Zink pro Tagesdosis	15 mg	10 mg	10 mg
Vitamin C pro Tagesdosis	120 mg	80 mg	300 mg
Zink innerhalb empfohlener Tageshöchstmenge (25 mg)	✓	✓	✓
Vitamin C innerhalb empfohlener Tageshöchstmenge (1000 mg)	✓	✓	✓
Frei von	Gluten, Laktose, Gelatine	Gluten, Laktose, Gelatine	Gluten, Laktose, Gelatine
Enthaltene Zusatzstoffe	Überzugsmittel	Überzugsmittel	Füllstoff, Überzugsmittel, Trennmittel, Farbstoffe
Für Veganer geeignet	✓	✓	✓
Transparenz der Inhaltsstoffe	✓	✓	✓
Packungsinhalt	60 Kapseln	60 Kapseln	30 Tabletten
Preis	CHF 27.95 (UVP*)	CHF 15.30 (AVP*)	CHF 7.50 (UVP*)
Preis pro empfohlene Tagesdosis	CHF 0.47	CHF 0.26	CHF 0.25
Ergiebigkeit	2 Monate	2 Monate	1 Monat
Fazit	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ hoch bioverfügbare Zinkverbindung</li> <li>+ mit gepuffertem Vitamin C</li> <li>+ mit L-Histidin für bessere Zinkaufnahme</li> <li>+ enthält keine unnötigen Zusatzstoffe</li> <li>+ vegan</li> <li>- im Vergleich teurer</li> <li>+ mittlere Ergiebigkeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ hoch bioverfügbare Zinkverbindung</li> <li>+ mit Vitamin C aus Acerola</li> <li>- ohne L-Histidin</li> <li>+ enthält keine unnötigen Zusatzstoffe</li> <li>+ vegan</li> <li>+ im Vergleich günstiger</li> <li>+ mittlere Ergiebigkeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ hoch bioverfügbare Zinkverbindung</li> <li>+ mit Vitamin C</li> <li>+ mit L-Histidin für bessere Zinkaufnahme</li> <li>- enthält mehrere Zusatzstoffe</li> <li>+ vegan</li> <li>+ im Vergleich günstiger</li> <li>- geringe Ergiebigkeit</li> </ul>
<b>Gesamtpunktzahl</b>	<b>26 von 30 Punkten</b>	<b>25 von 30 Punkten</b>	<b>23 von 30 Punkten</b>

# ZINKPRÄPARATE IM TEST



Kategorie	Burgerstein Zinkvital	Pure Encapsulations® Zink 15	Abtei Zink + Histidin
Wirkstoff	Zinkbisglycinat	Zinkpicolinat	Zinkgluconat
Bioverfügbarkeit der Zinkverbindung	sehr hoch	hoch	hoch
Kombinationspräparat mit	-	-	L-Histidin
Darreichungsform	Tabletten	Kapseln	Tabletten
Empfohlene Tagesdosis	1 Tablette	1 Kapsel	1 Tablette
Zink pro Tagesdosis	15 mg	15 mg	15 mg
Vitamin C pro Tagesdosis	-	-	-
Zink innerhalb empfohlener Tageshöchstmenge (25 mg)	✓	✓	✓
Vitamin C innerhalb empfohlener Tageshöchstmenge (1000 mg)	-	-	-
Frei von	Gluten, Laktose, Gelatine	Gluten, Laktose, Gelatine	Gluten, Laktose, Gelatine
Enthaltene Zusatzstoffe	Füllstoffe, Überzugsmittel, Trennmittel	Füllstoff	Füllstoffe, Überzugsmittel, Trennmittel, Farbstoff
Für Veganer geeignet	X	✓	X
Transparenz der Inhaltsstoffe	✓	✓	✓
Packungsinhalt	100 Tabletten	60 Kapseln	2 x 30 Tabletten
Preis	CHF 24.00 (UVP*)	CHF 27.10 (AVP*)	CHF 14.50 (UVP*)
Preis pro empfohlene Tagesdosis	CHF 0.24	CHF 0.45	CHF 0.24
Ergiebigkeit	3,3 Monate	2 Monate	2 Monate
Fazit	<ul style="list-style-type: none"> <li>++ Zinkverbindung mit sehr hoher Bioverfügbarkeit</li> <li>- ohne Vitamin C</li> <li>- ohne L-Histidin</li> <li>- enthält mehrere Zusatzstoffe</li> <li>- nicht vegan</li> <li>+ im Vergleich günstiger</li> <li>+ hohe Ergiebigkeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ hoch bioverfügbare Zinkverbindung</li> <li>- ohne Vitamin C</li> <li>- ohne L-Histidin</li> <li>+ enthält keine unnötigen Zusatzstoffe</li> <li>+ vegan</li> <li>- im Vergleich teurer</li> <li>+ mittlere Ergiebigkeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ hoch bioverfügbare Zinkverbindung</li> <li>- ohne Vitamin C</li> <li>+ mit L-Histidin für bessere Zinkaufnahme</li> <li>- enthält mehrere Zusatzstoffe</li> <li>- nicht vegan</li> <li>+ im Vergleich günstiger</li> <li>+ mittlere Ergiebigkeit</li> </ul>
<b>Gesamtpunktzahl</b>	<b>22 von 30 Punkten</b>	<b>22 von 30 Punkten</b>	<b>20 von 30 Punkten</b>

\* mg = Milligramm; k. A. = keine Angabe; UVP = unverbindlicher Verkaufspreis; AVP = Apothekenverkaufspreis

### DER TESTSIEGER: nu3 PREMIUM ZINK-KAPSELN



ZUM PRODUKT ►

- **Hoch bioverfügbar:** Zinkgluconat mit L-Histidin und Vitamin C
- **Optimal dosiert:** 15 mg Zink für deinen Tagesbedarf in einer Kapsel
- **Besonders rein:** ohne Füllstoffe, Trennmittel, Farbstoffe, Gluten und Laktose
- **Vegan:** gelatinefreie Cellulose-Kapsel ohne Inhaltsstoffe tierischen Ursprungs
- **Praktisch:** nur eine Kapsel täglich - morgens oder zwischen den Mahlzeiten

## ZINKPRÄPARATE IM TEST



Für unseren Zinkpräparate-Test haben wir ein eigenes Bewertungssystem entwickelt, welches die wichtigsten Merkmale eines guten Zinkprodukts berücksichtigt. Pro Bewertungskriterium gibt es unterschiedliche Abstufungen in der Punkteverteilung (s. Legende S. 6). Des Weiteren haben wir folgende Kategorien bei der Punktevergabe höher gewichtet: Kombination mit Vitamin C, Kombination mit L-Histidin, Bioverfügbarkeit und Dosierung. Wenn ein Zinkpräparat beispielsweise Vitamin C enthält, bekommt das Produkt 2 Punkte und bei Nichtvorhandensein erhält es 0 Punkte. Je nachdem, ob oder wie gut ein Produkt die jeweiligen Bewertungskriterien erfüllt, kann eine maximale Gesamtpunktzahl von 30 Punkten erreicht werden.

### ANWENDUNG UNSERES PUNKTBEWERTUNGSVERFAHRENS:

Bewertungskriterium	nu3 Premium Zink	Zink Verla® C purKaps	Doppelherz Zink + Histidin Depot
Darreichungsform	1	1	1
Wirkstoff (Bioverfügbarkeit)	3	3	3
Kombinationspräparat mit Vitamin C	2	2	2
Kombinationspräparat mit L-Histidin	2	0	2
Mikronährstoffe innerhalb empfohlener Tageshöchstmenge	2	2	2
Frei von Gluten	1	1	1
Frei von Laktose	1	1	1
Frei von Gelatine	1	1	1
Ohne Füllstoffe	1	1	0
Ohne Konservierungsstoffe	1	1	1
Ohne Farbstoffe	1	1	0
Ohne Aromastoffe	1	1	1
Ohne Überzugsmittel	0	0	0
Ohne Trennmittel	1	1	0
Ohne Süßungsmittel	1	1	1
Ohne Zuckerzusatz	1	1	1
Vegan	1	1	1
Transparenz der Inhaltsstoffe	1	1	1
Preis pro empfohlene Tagesdosis	2	3	3
Ergiebigkeit	2	2	1
<b>Gesamtpunktzahl</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>23</b>
Prozent	87%	83%	77%
Note	1,7	2,0	2,3

# ZINKPRÄPARATE IM TEST



Bewertungskriterium	Burgerstein Zinkvital	Pure Encapsulations® Zink 15	Abtei Zink + Histidin
Darreichungsform	1	1	1
Wirkstoff (Bioverfügbarkeit)	4	3	3
Kombinationspräparat mit Vitamin C	0	0	0
Kombinationspräparat mit L-Histidin	0	0	2
Mikronährstoffe innerhalb empfohlener Tageshöchstmenge	2	2	2
Frei von Gluten	1	1	1
Frei von Laktose	1	1	1
Frei von Gelatine	1	1	1
Ohne Füllstoffe	0	0	0
Ohne Konservierungsstoffe	1	1	1
Ohne Farbstoffe	1	1	0
Ohne Aromastoffe	1	1	1
Ohne Überzugsmittel	0	1	0
Ohne Trennmittel	0	1	0
Ohne Süßungsmittel	1	1	0
Ohne Zuckerzusatz	1	1	1
Vegan	0	1	0
Transparenz der Inhaltsstoffe	1	1	1
Preis pro empfohlene Tagesdosis	3	2	3
Ergiebigkeit	3	2	2
<b>Gesamtpunktzahl</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>20</b>
Prozent	73%	73%	67%
Note	2,7	2,7	3,0

Disclaimer: Dieser von nu3 durchgeführte Produkt-Vergleich bildet eine Auswahl ab und beansprucht in seiner Aussagefähigkeit keine Allgemeingültigkeit für alle Zinkprodukte auf dem Schweizer Markt. Die Preise bilden eine Momentaufnahme ab und können zu einem späteren Zeitpunkt anders ausfallen.

Stand: 18.04.2019

# ZINKPRÄPARATE IM TEST



## LEGENDE ZU UNSEREM PUNKTEBEWERTUNGSVERFAHREN:

Bewertungskriterium		Punkte
Darreichungsform	Kapseln	1
	Tabletten	1
	Lutschtabletten	1
	Direktgranulat	1
Wirkstoff (Bioverfügbarkeit)	Zinkbisglycinat	4
	Zinkgluconat, Zinkpicolinat	3
	Zinksulfat, Zinkcitrat	2
	Zinkoxid	1
Kombinationspräparat mit Vitamin C	Ja	2
	Nein	0
Kombinationspräparat mit L-Histidin	Ja	2
	Nein	0
Mikronährstoffe innerhalb empfohlener Tageshöchstmenge	Ja	2
	Nein	0
Frei von Gluten	Ja	1
	Nein	0
Frei von Laktose	Ja	1
	Nein	0
Frei von Gelatine	Ja	1
	Nein	0

Bewertungskriterium		Punkte
Reinheit	Ohne Füllstoffe	1
	Ohne Konservierungsstoffe	1
	Ohne Farbstoffe	1
	Ohne Aromastoffe	1
	Ohne Überzugsmittel	1
	Ohne Trennmittel	1
Vegan	Ohne Süßungsmittel	1
	Ohne Zuckerzusatz	1
Vegan	Ja	1
	Nein / keine Angabe	0
Transparenz der Inhaltsstoffe	Ja	1
	Nein	0
Preis pro empfohlene Tagesdosis	< CHF 0.30	3
	< CHF 0.50	2
	< CHF 0.70	1
	≥ CHF 0.70	0
Ergiebigkeit	≥ 3 Monate	3
	≥ 2 Monate	2
	≥ 1 Monat	1
	< 1 Monat	0