

ZINKPRÄPARATE IM TEST



In unserem Test haben wir zehn 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 | taxofit® Zink + Histidin Depot | Pure Encapsulations® Zink 15 |
|--|--|---|--|--|---|
| Wirkstoff | Zinkgluconat | Zinkgluconat | Zinkgluconat | Zinkgluconat | Zinkpicolinat |
| Bioverfügbarkeit der Zinkverbindung | hoch | hoch | hoch | hoch | hoch |
| Kombinationspräparat mit | Vitamin C und L-Histidin | Vitamin C | Vitamin C und L-Histidin | Vitamin C und L-Histidin | - |
| Darreichungsform | Kapseln | Kapseln | Tabletten | Tabletten | Kapseln |
| Empfohlene Tagesdosis | 1 Kapsel | 1 Kapsel | 1 Tablette | 1 Tablette | 1 Kapsel |
| Zink pro Tagesdosis | 15 mg | 10 mg | 10 mg | 15 mg | 15 mg |
| Vitamin C pro Tagesdosis | 120 mg | 80 mg | 300 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 | Gluten, Laktose, Gelatine | Gluten, Laktose, Gelatine |
| Enthaltene Zusatzstoffe | Überzugsmittel | Überzugsmittel | Füllstoff, Überzugsmittel, Trennmittel, Farbstoffe | Füllstoff, Überzugsmittel, Trennmittel, Farbstoff | Füllstoff |
| Für Veganer geeignet | ✓ | ✓ | ✓ | k. A. | ✓ |
| Transparenz der Inhaltsstoffe | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| Packungsinhalt | 60 Kapseln | 60 Kapseln | 30 Tabletten | 40 Tabletten | 60 Kapseln |
| Preis | UVP*: 19,99 € | AVP*: 13,50 € | UVP*: 4,99 € | UVP*: 3,95 € | AVP*: 22,90 € |
| Preis pro empfohlene Tagesdosis | 0,33 € | 0,23 € | 0,17 € | 0,10 € | 0,38 € |
| Ergiebigkeit | 2 Monate | 2 Monate | 1 Monat | 1,3 Monate | 2 Monate |
| Fazit | <ul style="list-style-type: none"> + hoch bioverfügbare Zinkverbindung + mit gepuffertem Vitamin C + mit L-Histidin für bessere Zinkaufnahme + enthält keine unnötigen Zusatzstoffe + vegan - im Vergleich teurer + mittlere Ergiebigkeit | <ul style="list-style-type: none"> + hoch bioverfügbare Zinkverbindung + mit Vitamin C aus Acerola - ohne L-Histidin + enthält keine unnötigen Zusatzstoffe + vegan + im Vergleich günstiger + mittlere Ergiebigkeit | <ul style="list-style-type: none"> + hoch bioverfügbare Zinkverbindung + mit Vitamin C + mit L-Histidin für bessere Zinkaufnahme - enthält mehrere Zusatzstoffe + vegan + im Vergleich günstiger - geringe Ergiebigkeit | <ul style="list-style-type: none"> + hoch bioverfügbare Zinkverbindung + mit Vitamin C + mit L-Histidin für bessere Zinkaufnahme - enthält mehrere Zusatzstoffe - nicht vegan + im Vergleich günstiger - geringe Ergiebigkeit | <ul style="list-style-type: none"> + hoch bioverfügbare Zinkverbindung - ohne Vitamin C - ohne L-Histidin + enthält keine unnötigen Zusatzstoffe + vegan - im Vergleich teurer + mittlere Ergiebigkeit |
| Gesamtpunktzahl | 26 von 30 Punkten | 25 von 30 Punkten | 23 von 30 Punkten | 22 von 30 Punkten | 22 von 30 Punkten |

ZINKPRÄPARATE IM TEST



| Kategorie | Mivolis Zink + Histidin + Cystein Depot | altapharma Zink + Vitamin C | Mivolis Zink + C Depot | Zinkletten Verla® Typ Himbeere | Zink Sandoz Direkt |
|--|---|--|---|---|--|
| Wirkstoff | Zinkgluconat | Zinkcitrat | Zinksulfat | Zinkcitrat | Zinkoxid |
| Bioverfügbarkeit der Zinkverbindung | hoch | moderat | moderat | moderat | gering |
| Kombinationspräparat mit | L-Histidin und Cystein | Vitamin C | Vitamin C | Vitamin C | Vitamin C und L-Histidin |
| Darreichungsform | Tabletten | Lutschtabletten | Kapseln | Lutschtabletten | Direktgranulat |
| Empfohlene Tagesdosis | 1 Tablette | 1 Lutschtablette | 1 Kapsel | 2 Lutschtabletten | 1 Beutel |
| Zink pro Tagesdosis | 15 mg | 5 mg | 5 mg | 10 mg | 5 mg |
| Vitamin C pro Tagesdosis | - | 80 mg | 300 mg | 60 mg | 180 mg |
| Zink innerhalb empfohlener Tageshöchstmenge (25 mg) | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| Vitamin C innerhalb empfohlener Tageshöchstmenge (1000 mg) | - | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| Frei von | Gluten, Laktose, Gelatine | Gluten, Laktose, Gelatine | Gluten, Laktose | Gluten, Laktose, Gelatine | Gluten, Laktose, Gelatine |
| Enthaltene Zusatzstoffe | Füllstoffe, Überzugsmittel, Trennmittel, Farbstoff | Füllstoff, Trennmittel, Farbstoff, Aroma, Süßungsmittel | Überzugsmittel, Trennmittel, Farbstoff, Zuckerzusatz | Trennmittel, Farbstoff, Aroma, Zuckerzusatz | Füllstoff, Trennmittel, Aroma, Süßungsmittel |
| Für Veganer geeignet | k. A. | ✓ | X | k. A. | k. A. |
| Transparenz der Inhaltsstoffe | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| Packungsinhalt | 40 Tabletten | 30 Lutschtabletten | 60 Kapseln | 50 Lutschtabletten | 20 Beutel |
| Preis | UVP*: 2,95 € | UVP*: 0,99 € | UVP*: 1,75 € | UVP*: 7,78 € | AVP*: 9,95 € |
| Preis pro empfohlene Tagesdosis | 0,07 € | 0,03 € | 0,03 € | 0,31 € | 0,50 € |
| Ergiebigkeit | 1,3 Monate | 1 Monat | 2 Monate | 0,8 Monate | 0,7 Monate |
| Fazit | <ul style="list-style-type: none"> + hoch bioverfügbare Zinkverbindung - ohne Vitamin C + mit L-Histidin für bessere Zinkaufnahme - enthält mehrere Zusatzstoffe - nicht vegan + im Vergleich günstiger - geringe Ergiebigkeit | <ul style="list-style-type: none"> + Zinkverbindung mit moderater Bioverfügbarkeit + mit Vitamin C - ohne L-Histidin - enthält mehrere Zusatzstoffe + vegan + im Vergleich günstiger - geringe Ergiebigkeit | <ul style="list-style-type: none"> + Zinkverbindung mit moderater Bioverfügbarkeit + mit Vitamin C - ohne L-Histidin - enthält mehrere Zusatzstoffe - nicht vegan + im Vergleich günstiger + mittlere Ergiebigkeit | <ul style="list-style-type: none"> + Zinkverbindung mit moderater Bioverfügbarkeit + mit Vitamin C - ohne L-Histidin - enthält mehrere Zusatzstoffe - nicht vegan - im Vergleich teurer - geringe Ergiebigkeit | <ul style="list-style-type: none"> - Zinkverbindung mit geringer Bioverfügbarkeit + mit Vitamin C + mit L-Histidin für bessere Zinkaufnahme - enthält mehrere Zusatzstoffe - nicht vegan - im Vergleich teurer - geringe Ergiebigkeit |
| Gesamtpunktzahl | 20 von 30 Punkten | 19 von 30 Punkten | 19 von 30 Punkten | 18 von 30 Punkten | 17 von 30 Punkten |

* 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 | taxofit® Zink + Histidin Depot | Pure Encapsulations® Zink 15 |
|--|------------------|-----------------------|----------------------------------|--------------------------------|------------------------------|
| Darreichungsform | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Wirkstoff (Bioverfügbarkeit) | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Kombinationspräparat mit Vitamin C | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 |
| Kombinationspräparat mit L-Histidin | 2 | 0 | 2 | 2 | 0 |
| Mikronährstoffe innerhalb empfohlener Tageshöchstmenge | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Frei von Gluten | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Frei von Laktose | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Frei von Gelatine | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Ohne Füllstoffe | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 |
| Ohne Konservierungsstoffe | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Ohne Farbstoffe | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 |
| Ohne Aromastoffe | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Ohne Überzugsmittel | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| Ohne Trennmittel | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 |
| Ohne Süßungsmittel | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Ohne Zuckerzusatz | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Vegan | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 |
| Transparenz der Inhaltsstoffe | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Preis pro empfohlene Tagesdosis | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| Ergiebigkeit | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 |
| Gesamtpunktzahl | 26 | 25 | 23 | 22 | 22 |
| Prozent | 87% | 83% | 77% | 73% | 73% |
| Note | 1,7 | 2,0 | 2,3 | 2,7 | 2,7 |

ZINKPRÄPARATE IM TEST



| Bewertungskriterium | Mivolis Zink + Histidin + Cystein Depot | altapharma Zink + Vitamin C | Mivolis Zink + C Depot | Zinkletten Verla® Typ Himbeere | Zink Sandoz Direkt |
|--|---|-----------------------------|------------------------|--------------------------------|--------------------|
| Darreichungsform | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Wirkstoff (Bioverfügbarkeit) | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| Kombinationspräparat mit Vitamin C | 0 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Kombinationspräparat mit L-Histidin | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 |
| Mikronährstoffe innerhalb empfohlener Tageshöchstmenge | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Frei von Gluten | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Frei von Laktose | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Frei von Gelatine | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| Ohne Füllstoffe | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 |
| Ohne Konservierungsstoffe | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Ohne Farbstoffe | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| Ohne Aromastoffe | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 |
| Ohne Überzugsmittel | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| Ohne Trennmittel | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Ohne Süßungsmittel | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 |
| Ohne Zuckerzusatz | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 |
| Vegan | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 |
| Transparenz der Inhaltsstoffe | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Preis pro empfohlene Tagesdosis | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 |
| Ergiebigkeit | 1 | 1 | 2 | 1 | 0 |
| Gesamtpunktzahl | 20 | 19 | 19 | 18 | 17 |
| Prozent | 67% | 63% | 63% | 60% | 57% |
| Note | 3,0 | 3,3 | 3,3 | 3,3 | 3,7 |

Disclaimer: Dieser von nu3 durchgeführte Produkt-Vergleich bildet eine Auswahl ab und beansprucht in seiner Aussagefähigkeit keine Allgemeingültigkeit für alle Zinkprodukte auf dem deutschsprachigen 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 |
| | Ohne Süßungsmittel | 1 |
| Vegan | Ja | 1 |
| | Nein / keine Angabe | 0 |
| Transparenz der Inhaltsstoffe | Ja | 1 |
| | Nein | 0 |
| Preis pro empfohlene Tagesdosis | < 0,30 € | 3 |
| | < 0,50 € | 2 |
| | < 0,70 € | 1 |
| | ≥ 0,70 € | 0 |
| Ergiebigkeit | ≥ 3 Monate | 3 |
| | ≥ 2 Monate | 2 |
| | ≥ 1 Monat | 1 |
| | < 1 Monat | 0 |