

---

---

# Natu·zell®

KAPSELN

**Zink und Selen** gehören zu den essentiellen Spurenelementen. Dies bedeutet, sie sind für den Organismus lebensnotwendig und kommen nur in geringer Menge („Spuren“) im Körper vor. Der menschliche Körper kann diese Nährstoffe nicht selbst aufbauen und muss sie daher mit der Nahrung zuführen.

Bei einer unausgewogenen, wenig abwechslungsreichen Ernährung kann es zu einer unzureichenden Aufnahme dieser wichtigen Nährstoffe kommen. Auch besondere Beanspruchungen können einen erhöhten Bedarf hervorrufen.

**Q10**, auch als Ubichinon oder Coenzym Q10 bezeichnet, ist Bestandteil der Atmungskette. Diese befindet sich in den sogenannten Mitochondrien, die für die Energieproduktion aus Sauerstoff zuständig sind.

## Zink

Das essentielle Spurenelement Zink ist Bestandteil vieler Enzyme und an wichtigen Stoffwechselprozessen beteiligt. Es trägt dazu bei, normale Funktionen des Immunsystems, des Fettsäure- und Säure-Base-Stoffwechsels sowie die Bildung von Erbinformation (DNA-Synthese) und Zellteilung zu erhalten.



	Menge pro 1 Kapsel	% der empfohlenen Tagesdosis*
Zink	15 mg	150*
Selen	100 µg	182*
Coenzym Q10	25 mg	**

\*: nach RL 2008/100/EG

\*\* : keine Empfehlung in dieser Richtlinie vorhanden

Zusätzlich unterstützt es den Schutz von Zellbestandteilen (DNA, Proteine und Fette) vor oxidativer Zerstörung durch aggressive Sauerstoffformen (freie Radikale).

Zink ist ebenfalls für das normale Sehen sowie den Vitamin-A-Stoffwechsel von Bedeutung, der unter anderem wichtig ist für die Bildung bestimmter Eiweiße während des Sehvorganges.

---

---

---

---

Der Gehalt an Zink in der Nahrung ist sehr variabel. Gemüse und Obst enthalten nur relativ wenig Zink. Schnittkäse, Leber und vor allem Weizenkeime sind hingegen gute Quellen.

Wichtig für die Versorgung des Körpers ist aber nicht nur der Zinkgehalt eines Lebensmittels, sondern wie gut das Zink vom menschlichen Körper verwertet werden kann. Ballaststoffe, Phosphate, Phytate aus faserreicher Kost und Alkohol können die Zinkverwertung vermindern. Eine eiweißreiche Kost hingegen kann die Aufnahme von Zink erhöhen. Insgesamt werden nur etwa 10 bis 40 % des in der Nahrung enthaltenen Zinks aus dem Darm aufgenommen.

*Wichtige natürliche Quellen sind:  
Leber, rote Fleischsorten, Käse, Nüsse,  
Weizenkeime und Weizenmischbrot*

## **Selen**

Selen gehört ebenso zu den essentiellen Spurenelementen und muss über die Nahrung zugeführt werden. Es ist Baustein wichtiger Enzyme, die verschiedene Aufgaben erfüllen. Dies erklärt auch, warum Selen zu einer normalen Funktion des Immunsystems beiträgt und dazu, Zellbestandteile vor oxidativer Zerstörung zu schützen. Zusätzlich ist es daran beteiligt, eine normale Schilddrüsenfunktion zu erhalten.

**Natu·zell®** Kapseln

**Packungsinhalte:** 20, 50, 100 Kapseln

**Empfohlene Verzehrsmenge:** 1 Kapsel täglich

Die Schilddrüse hat den höchsten Selengehalt im menschlichen Körper. Auch Niere, Leber und Muskulatur weisen hohe Selenwerte auf.

Das Spurenelement Selen findet sich in pflanzlichen und tierischen Produkten. Während der Selengehalt von Pflanzen durch dessen Menge im Boden bestimmt wird und deshalb je nach Region unterschiedlich sein kann, reichern Tiere das Spurenelement aus dem angebotenen Wasser bzw. Futter an. Tierische Produkte, wie Innereien (Leber, Niere), rotes Muskelfleisch, aber auch fettiger Fisch (z. B. Thunfisch) enthalten in der Regel deutlich mehr Selen als Obst und Gemüse. Manche Nussorten (z. B. Kokosnuss, Pistazien) sind sehr selenreich.

*Wichtige natürliche Quellen sind:  
Innereien, fetter Fisch (Hering, Thunfisch),  
Getreideprodukte*

## **Q10**

Bei der Verbrennung von Sauerstoff in der Atmungskette wird Energie freigesetzt. Coenzym Q10 ist in diese Prozesse eingebunden und dient dabei als Hilfsstoff für die Energiefreisetzung (Energieaktivator). Besonders Herz, Lunge und Leber sind reich an Q10.

*Wichtige natürliche Quellen sind:  
Leber, fetter Fisch, Nüsse, Pflanzenöle*

## **Produkt-Details zu Natuzell® (Zink, Selen, Q10)**

(PZN: 09284341, 09284358, 09284364)

### **Natuzell®, Kapseln**

**Nahrungsergänzungsmittel mit Zink, Selen, Q10**

**Zink und Selen für eine normale Funktion des Immunsystems**

**Empfohlene Verzehrsmenge:** 1x1 Kapsel täglich

**Mindestens haltbar bis Ende:** siehe Bodenlasche/Seitenlasche

Kühl, trocken und vor Licht geschützt lagern. **Glutenfrei, Lactosefrei**

**Inhalt:** 20, 50, 100 Kapseln = 5,28 g, 13,2 g, 26,4 g

Empfohlene Verzehrsmenge nicht überschreiten.  
Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie für eine gesunde Lebensweise verwendet werden.  
Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern.

	<b>Menge pro 1 Kapsel</b>	<b>% der empfohlenen Tagesdosis*</b>
Zink	15 mg	150*
Selen	100 µg	182*
Coenzym Q10	25 mg	**

\* nach Richtlinie 2008/100/EG

\*\* keine Empfehlung in Richtlinie 2008/100/EG vorhanden

**Zutaten:** Zinkgluconat (49,6%); Gelatine; Coenzym Q10 (12,2%); Füllstoff: Cellulose; Natriumselenit (0,09%); Trennmittel: Magnesiumsalze von Speisefettsäuren; Farbstoff: Titandioxid

Rodisma-Med Pharma GmbH, Kölner Str. 48, 51149 Köln