



PRESSEMITTEILUNG

Warum ist Zink für Sportler wichtig?

Die Kraft von Zink

Zink gehört zu den entscheidenden Mikronährstoffen, die im Körper zwar im Hintergrund arbeiten, aber sehr wichtig sind. Zink ist gerade für Sportler ein oft unterschätztes Spurenelement. **Es trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei und hilft, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.** Bei großen sportlichen Belastungen, bei denen viel geschwitzt wird, gehen Mineralstoffe wie Magnesium und Kalium, aber auch das Spurenelement Zink, über den Schweiß verloren. Zink kann vom menschlichen Körper nicht selbst hergestellt werden und muss daher täglich mit der Nahrung zugeführt werden. Vor allem tierische Lebensmittel wie Fleisch, Meeresfrüchte und Hartkäse, aber auch pflanzliche Produkte wie Vollkorngetreide, Nüsse, Samen und Hülsenfrüchte liefern das wertvolle Spurenelement.

Deshalb ist Zink wichtig:

- Durch intensives Training wird auch das Immunsystem stark gefordert. Zink trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.
- Beim Sport entstehen vermehrt freie Radikale, welche die Zellen schädigen können. Zink trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.
- Zink geht über den Schweiß verloren. Bei häufigen, intensiven und langen Trainingseinheiten steigt der Bedarf an Zink deutlich.
- Der menschliche Körper kann Zink nicht selbst herstellen. Es muss mit der Nahrung zugeführt werden.

Wann ist eine Zink-Supplementierung sinnvoll?

Eine Zink-Supplementierung kann bei intensiven Trainingsphasen, vegetarischer oder veganer Ernährung und starkem Schweißverlust (z. B. beim Ausdauersport im Sommer bei Hitze) sinnvoll sein.

Wer nicht sicher ist, ob in seiner Ernährung genug Zink steckt, kann seine Zink-Zufuhr mit hochwertigen Nahrungsergänzungsmitteln wie Xenofit Zink plus Kautabs sinnvoll ergänzen. Eine Kautablette enthält 5 mg Zink und 90 mg Vitamin C und trägt damit zur Deckung des Tagesbedarfs an Zink bei.



Xenofit Zink plus - Eine Kautablette liefert 5 mg Zink + 90 mg Vitamin C. Diese Kombination ist ideal bei körperlicher Belastung, sportlicher Aktivität und zu Zeiten erhöhten Vitamin C- und Zink-Bedarfs

Pressekontakt:

Xenofit GmbH, Midgardstr. 7, 82327 Tutzing, Tel. 08158-257-300, Fax 08158-257-258,

sandra.damith@xenofit.de, www.xenofit.de

Folgen Sie Xenofit auf



Werden Sie mit unserem Hashtag **#meinauftanken** Teil der Xenofit Community

Über die Veröffentlichung unserer Pressemitteilung freuen wir uns sehr. Bitte lassen Sie uns ein Belegexemplar zukommen. Alle Produktbilder: Xenofit GmbH. Bitte geben Sie bei Fotos das Copyright an. Weitere Produktbilder können Sie gerne bei uns anfordern.