

## Liebe Patientin, lieber Patient!

Mit diesen ergänzenden Informationen möchten wir Sie mit dem Spurenelement Zink und seiner Bedeutung für unseren Organismus vertraut machen.

### Lebensnotwendiges Spurenelement

Unser Organismus kann Zink nicht selbst herstellen und ist deshalb auf eine ausreichende Zufuhr mit der Nahrung angewiesen. Zink ist für eine Vielzahl von Körperfunktionen notwendig, beispielsweise für die Abwehrkraft (Immunsystem), Wundheilung, Sinnesorgane, Wachstum oder Fruchtbarkeit.

### Zinkmangel hat viele Gesichter

Ein Mangel an Zink kann sich in ganz unterschiedlichen Beschwerden äußern, beispielsweise in Form eines geschwächten Immunsystems, in Entzündungen im Mundbereich, in Mundwinkel-einrissen, Geschmacksstörungen und schlecht heilenden Wunden. Auch eine trockene, schuppige Haut, Hautrötungen, brüchige Nägel, glanzloses, brüchiges Haar und Haarausfall können auf einen Zinkmangel hindeuten.

### Was sind die Ursachen?

Ein Zinkmangel kann entstehen, wenn zu wenig Zink mit der Nahrung aufgenommen wird. Dies ist z.B. bei Diäten oder vegetarischer Lebensweise möglich. Ein erhöhter Bedarf besteht bei der Heilung von Wunden, in Wachstumsphasen, bei Muskelaufbau, Sport oder in Schwangerschaft und Stillzeit. Häufiger Grund für einen Zinkmangel ist eine verminderte Aufnahme von Zink vom Darm in den Blutkreislauf, z.B. bei Darmerkrankungen. Schließlich sind auch erhöhte Zinkverluste zu beachten, beispielsweise bei Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus), starkem Schwitzen oder Hautverletzungen.

Wenn Sie Fragen haben, sind wir für Sie unter der kostenfreien Telefonnummer 0800 1044443 erreichbar.

**Mineralstoff-**  
 **kompetenz**



## Gebrauchsinformation: Information für Anwender

# Zink Verla® OTC 20 mg

Filmtabletten

Wirkstoff: Zink-D-gluconat

**Lesen Sie die gesamte Packungsbeilage sorgfältig durch, bevor Sie mit der Einnahme dieses Arzneimittels beginnen, denn sie enthält wichtige Informationen.**

**Nehmen Sie dieses Arzneimittel immer genau wie in dieser Packungsbeilage beschrieben bzw. genau nach Anweisung Ihres Arztes oder Apothekers ein.**

- Heben Sie die Packungsbeilage auf. Vielleicht möchten Sie diese später nochmals lesen.
- Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker, wenn Sie weitere Informationen oder einen Rat benötigen.
- Wenn Sie Nebenwirkungen bemerken, wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Apotheker. Dies gilt auch für Nebenwirkungen, die nicht in dieser Packungsbeilage angegeben sind. Siehe Abschnitt 4.
- Wenn Sie sich nach etwa 4-6 Wochen nicht besser oder gar schlechter fühlen, wenden Sie sich an Ihren Arzt.

### Was in dieser Packungsbeilage steht:

1. Was ist Zink Verla® OTC 20 mg und wofür wird es angewendet?
2. Was sollten Sie vor der Einnahme von Zink Verla® OTC 20 mg beachten?
3. Wie ist Zink Verla® OTC 20 mg einzunehmen?
4. Welche Nebenwirkungen sind möglich?
5. Wie ist Zink Verla® OTC 20 mg aufzubewahren?
6. Inhalt der Packung und weitere Informationen

### 1. Was ist Zink Verla® OTC 20 mg und wofür wird es angewendet?

Zink Verla® OTC 20 mg ist ein Mineralstoffpräparat.

Zink Verla® OTC 20 mg wird angewendet bei:

- nachgewiesenem Zinkmangel,
- Behandlung mit Penicillamin und anderen Komplexbildnern.

### 2. Was sollten Sie vor der Einnahme von Zink Verla® OTC 20 mg beachten?

**Zink Verla® OTC 20 mg darf nicht eingenommen werden,**

wenn Sie allergisch gegen Zink-D-gluconat oder einen der in Abschnitt 6. genannten sonstigen Bestandteile dieses Arzneimittels sind.

### Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen

Bitte sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Apotheker, bevor Sie Zink Verla® OTC 20 mg einnehmen.

Besondere Vorsicht bei der Einnahme von Zink Verla® OTC 20 mg ist erforderlich, wenn Sie Zink Verla® OTC 20 mg längerfristig (mehrere Monate) einnehmen; dann sollten Zink und Kupfer labordiagnostisch überwacht werden.

### Kinder und Jugendliche

Es liegen keine Daten vor.

### Einnahme von Zink Verla® OTC 20 mg zusammen mit anderen Arzneimitteln

Informieren Sie Ihren Arzt oder Apotheker, wenn Sie andere Arzneimittel



anwenden, kürzlich andere Arzneimittel angewendet haben oder beabsichtigen andere Arzneimittel anzuwenden.

- Bei gleichzeitiger Gabe von Zink und Eisen-, Kupfer- oder Calciumsalzen kann die Aufnahme von Zink in den Blutkreislauf vermindert werden.
- Die Gabe von Komplexbildnern wie D-Penicillamin, Dimercaptopropansulfonsäure (DMPS) oder Edetsäure (EDTA) kann die Aufnahme von Zink vermindern oder die Ausscheidung erhöhen.
- Zink kann die Aufnahme von Kupfer, Eisen und Calcium verringern.
- Die Wirksamkeit von Antibiotika wie Tetracyclinen, Ciprofloxacin und anderen Chinolonen wird bei gleichzeitiger Einnahme von Zink vermindert.

Zwischen der Einnahme von Zink Verla® OTC 20 mg und der Einnahme dieser Präparate sollte deshalb ein Abstand von mindestens 2 Stunden eingehalten werden.

### **Einnahme von Zink Verla® OTC 20 mg zusammen mit Nahrungsmitteln**

Zink Verla® OTC 20 mg sollten Sie möglichst nicht zusammen mit pflanzlichen Nahrungsmitteln (vor allem Getreideprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse) einnehmen, da diese die Aufnahme von Zink in den Blutkreislauf beeinträchtigen.

### **Schwangerschaft und Stillzeit**

Im empfohlenen Dosisbereich bestehen keine Einschränkungen bei der Einnahme von Zink Verla® OTC 20 mg.

### **Verkehrstüchtigkeit und Fähigkeit zum Bedienen von Maschinen**

Es sind keine besonderen Vorsichtsmaßnahmen erforderlich.

### **Wichtige Informationen über bestimmte sonstige Bestandteile von Zink Verla® OTC 20 mg**

Dieses Arzneimittel enthält weniger als 1 mmol (23 mg) Natrium pro Filmtablette, d. h. es ist nahezu „natriumfrei“.

### **3. Wie ist Zink Verla® OTC 20 mg einzunehmen?**

Nehmen Sie dieses Arzneimittel immer genau wie in dieser Packungsbeilage beschrieben bzw. genau nach Anweisung Ihres Arztes oder Apothekers ein. Fragen Sie bei Ihrem Arzt oder Apotheker nach, wenn Sie sich nicht sicher sind.

#### **Die empfohlene Dosis beträgt**

1 Filmtablette täglich.

#### **Art der Anwendung**

Nehmen Sie die Filmtabletten unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit mit deutlichem zeitlichem Abstand vor den Mahlzeiten (ca. 1 Stunde) ein, da die Aufnahme von Zink in den Blutkreislauf durch Nahrungsmittel gestört sein kann.

#### **Dauer der Anwendung**

Die Einnahmedauer richtet sich nach Bedarf und Behandlungserfolg.

### **Wenn Sie eine größere Menge von Zink Verla® OTC 20 mg eingenommen haben, als Sie sollten,**

können die unter Punkt 4 angegebenen Nebenwirkungen verstärkt auftreten.

Anzeichen einer Überdosierung sind Metallgeschmack auf der Zunge, Kopfschmerzen, Diarrhoe und Erbrechen. Beenden Sie in diesem Fall die Einnahme von Zink Verla® OTC 20 mg und fragen Sie Ihren Arzt um Rat.

### **Wenn Sie die Einnahme von Zink Verla® OTC 20 mg vergessen haben**

Nehmen Sie nicht die doppelte Menge ein, wenn Sie die vorherige Einnahme vergessen haben.

### **4. Welche Nebenwirkungen sind möglich?**

Wie alle Arzneimittel kann auch dieses Arzneimittel Nebenwirkungen haben, die aber nicht bei jedem auftreten müssen.

Die Aufzählung umfasst alle bekannt gewordenen Nebenwirkungen unter der Behandlung mit Zink-D-gluconat, auch solche unter höherer Dosierung oder Langzeittherapie.

Sehr selten (bei bis zu 1 von 10.000 Behandelten) kann es bei der Einnahme von Zink Verla® OTC 20 mg zu Übelkeit oder Erbrechen kommen.

Bei Auftreten der oben genannten Nebenwirkungen sollten Sie Zink Verla® OTC 20 mg ausnahmsweise zu den Mahlzeiten einnehmen, aber möglichst nicht zusammen mit pflanzlichen Nahrungsmitteln (siehe unter 2.).

#### **Meldung von Nebenwirkungen**

Wenn Sie Nebenwirkungen bemerken, wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Apotheker. Dies gilt auch für Nebenwirkungen, die nicht in dieser Packungsbeilage angegeben sind. Sie können Nebenwirkungen auch direkt dem Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte, Abt. Pharmakovigilanz, Kurt-Georg-Kiesinger-Allee 3, D-53175 Bonn, Website: [www.bfarm.de](http://www.bfarm.de) anzeigen. Indem Sie Nebenwirkungen melden, können Sie dazu beitragen, dass mehr Informationen über die Sicherheit dieses Arzneimittels zur Verfügung gestellt werden.

### **5. Wie ist Zink Verla® OTC 20 mg aufzubewahren?**

Bewahren Sie dieses Arzneimittel für Kinder unzugänglich auf.

Sie dürfen dieses Arzneimittel nach dem auf der Foltschachtel und der Durchdrückpackung angegebenen Verfalldatum nicht mehr verwenden. Für dieses Arzneimittel sind keine besonderen Lagerungsbedingungen erforderlich.

### **6. Inhalt der Packung und weitere Informationen**

#### **Was Zink Verla® OTC 20 mg enthält**

Der Wirkstoff ist: Zink-D-gluconat

1 Filmtablette enthält:

Zink-D-gluconat 140 mg, entsprechend 20 mg Zink.

Die sonstigen Bestandteile sind:

*Mikrokristalline Cellulose, Croscarmellose-Natrium, hochdisperses Siliciumdioxid, Magnesiumstearat (Ph.Eur.), Hypromellose, Ethylcellulose, Triethylcitrat.*

Zink Verla® OTC 20 mg enthält kein Gluten und keine Lactose.

#### **Wie Zink Verla® OTC 20 mg aussieht und Inhalt der Packung**

Weiße, runde Filmtablette ohne Bruchkerbe.

Zink Verla® OTC 20 mg ist in Packungen mit 20, 50 und 100 Filmtabletten erhältlich.

Es werden möglicherweise nicht alle Packungsgrößen in den Verkehr gebracht.

#### **Pharmazeutischer Unternehmer und Hersteller**

Verla-Pharm Arzneimittel GmbH & Co. KG, 82324 Tutzing, [www.verla.de](http://www.verla.de).

**Diese Packungsbeilage wurde zuletzt überarbeitet im März 2018.**

