

Zink und Vitamin C im Test: Warum viele Nahrungsergänzungsmittel enttäuschen

geschrieben von Redakteur | Oktober 30, 2026



Zink und Vitamin C: Öko-Test findet Mängel bei vielen Präparaten

Wenn die Erkältungssaison beginnt, greifen viele Menschen zu Nahrungsergänzungsmitteln, um ihre Abwehrkräfte zu stärken. Besonders beliebt sind Präparate, die Zink und Vitamin C kombinieren. Doch wie sinnvoll ist die zusätzliche Einnahme tatsächlich? Eine Untersuchung von Öko-Test zeigt: Der erwartete Nutzen ist wissenschaftlich nur begrenzt belegt. Zudem weisen zahlreiche Produkte Mängel bei der Dosierung, den Inhaltsstoffen oder der Kennzeichnung auf.

Von den 21 untersuchten Nahrungsergänzungsmitteln schneiden rund drei Viertel nicht überzeugend ab. Die beste Gesamtbewertung lautet „befriedigend“. Das Ergebnis wirft die Frage auf, welchen Beitrag solche Präparate zur

Gesundheitsvorsorge leisten können und worauf Verbraucherinnen und Verbraucher bei der Auswahl achten sollten.

Zink und Vitamin C: Was sagt die Wissenschaft?

Für die Bewertung der Präparate hat Öko-Test gemeinsam mit wissenschaftlichen Beratern die aktuelle veröffentlichte Studienlage ausgewertet. Das Ergebnis relativiert die verbreitete Erwartung, dass eine zusätzliche Einnahme von Zink und Vitamin C zuverlässig vor Erkältungen schützt.

Ein Vitamin-C-Mangel ist in Industrieländern vergleichsweise selten. Auch für die Annahme, dass hoch dosierte Nahrungsergänzungsmittel Erkältungen wirksam verhindern oder bekämpfen, liefert die Studienlage nach Einschätzung von Öko-Test keine ausreichenden Belege.

Anders sieht es bei Zink aus: Für bestimmte Bevölkerungsgruppen kann eine zusätzliche Versorgung sinnvoll sein. Ob ein Präparat benötigt wird, sollte jedoch im Einzelfall und gegebenenfalls nach ärztlicher Beratung entschieden werden. Eine pauschale Einnahme zur Stärkung des Immunsystems lässt sich daraus nicht ableiten.

Überdosierung und unerwünschte Zusatzstoffe

Neben dem tatsächlichen Nutzen hat Öko-Test auch die Zusammensetzung der Produkte untersucht. Die Verbraucherschützer verglichen die angegebenen Mengen an Zink und Vitamin C mit den Höchstmengenempfehlungen des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR). Zusätzlich ließ das Magazin die tatsächlichen Nährstoffgehalte im Labor bestimmen.

Das Ergebnis: Bei etlichen Präparaten sind die enthaltenen

Mengen zu hoch angesetzt. Eine höhere Dosierung bedeutet allerdings nicht automatisch einen größeren gesundheitlichen Nutzen. Gerade bei Nahrungsergänzungsmitteln ist es deshalb wichtig, die empfohlene Tageszufuhr und mögliche Risiken einer übermäßigen Aufnahme zu berücksichtigen.

Auch die verwendeten Zusatzstoffe geben Anlass zur Kritik. Insgesamt zehn Produkte enthalten nach Angaben von Öko-Test unerwünschte Stoffe. Dazu gehört beispielsweise Talkum. Die Europäische Chemikalienagentur (ECHA) schlägt derzeit eine Einstufung des Stoffes als „wahrscheinlich krebserregend“ für den Menschen vor. Die Bewertung ist damit als vorgeschlagene Einstufung zu verstehen, nicht als bereits abschließend festgestellte Klassifizierung.

Kennzeichnung der Präparate häufig mangelhaft

Nicht nur die Inhaltsstoffe, sondern auch die Angaben auf den Verpackungen stehen in der Kritik. Öko-Test beanstandet bei den meisten untersuchten Nahrungsergänzungsmitteln Mängel in der Deklaration. Eine verständliche und korrekte Kennzeichnung ist jedoch wichtig, damit Verbraucherinnen und Verbraucher die Zusammensetzung und Dosierung eines Produkts nachvollziehen können.

Lediglich die Cetebe Abwehr Fit Vitamin C + Zink Lutschtabletten erreichen im Test ein „befriedigendes“ Gesamturteil. Damit erhalten sie die beste Bewertung der Untersuchung. Ein wirklich überzeugendes Ergebnis liefert der Test insgesamt jedoch nicht.

Was bedeutet das für den Alltag?

Für die Gesundheitsförderung gilt auch bei Zink und Vitamin C: Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung. Wer sich abwechslungsreich ernährt und keinen

Nährstoffmangel hat, benötigt zusätzliche Präparate nicht automatisch.

Auch im pädagogischen Alltag von Kindertageseinrichtungen ist eine sachliche Einordnung solcher Gesundheitsversprechen hilfreich. Gerade wenn Eltern Fragen zur Stärkung der Abwehrkräfte ihrer Kinder haben, lohnt es sich, zwischen wissenschaftlich belegten Erkenntnissen und verbreiteten Werbeversprechen zu unterscheiden. Ob eine zusätzliche Nährstoffversorgung erforderlich ist, sollte bei konkretem Bedarf fachlich abgeklärt werden.

Die Untersuchung von Öko-Test zeigt, dass bei Nahrungsergänzungsmitteln nicht allein die beworbenen Inhaltsstoffe entscheidend sind. Ebenso wichtig sind eine angemessene Dosierung, die Qualität der Zusammensetzung und eine transparente Kennzeichnung.

Weitere Informationen und die vollständigen Testergebnisse finden sich in der Novemberausgabe 2026 des Öko-Test-Magazins sowie online unter [oekotest.de/602073](https://www.oekotest.de/602073).

Quelle: Pressemitteilung Öko-Test