

Zink stärkt die Immunabwehr – Interventionsstudie liefert aktuelle Evidenz

Der essenzielle Biofaktor Zink spielt eine zentrale Rolle für die körpereigene Immunfunktion. Eine randomisierte Interventionsstudie aus dem Jahr 2025 zeigt nun eindruckvoll, dass eine kurzfristige orale Zink-Supplementierung die Abwehrkräfte gesunder Erwachsener gezielt unterstützen kann.

Natürliche Killerzellen im Fokus

Die Studie an 54 gesunden Probanden, die 14 Tage lang täglich 10 mg Zink erhielten, untersuchte besonders die Funktion der natürlichen Killerzellen (NK-Zellen) – die „Frühwarntruppe“ unseres Immunsystems: NK-Zellen erkennen und eliminieren virusinfizierte oder entartete Zellen bereits in der Anfangsphase einer Infektion. Die Ergebnisse zeigen eindeutig, dass Zink die zytotoxische Aktivität dieser Zellen signifikant steigern kann – ein Hinweis darauf, dass das Immunsystem funktionell gestärkt wird.¹

Die Autoren der Studie betonten: „Eine routinemäßige Zinksupplementierung könnte eine einfache, aber effektive Strategie sein, um die Immunabwehr zu verbessern und möglicherweise Krankheiten in verschiedenen Ernährungsgruppen zu verhindern.“

Ausgewogene Immunmodulation

Interessanterweise nahmen gleichzeitig die Zahlen zirkulierender angeborener lymphoider Zellen (ILCs) ab. ILCs regulieren Entzündungsprozesse, und eine reduzierte Anzahl kann auf eine gedämpfte, aber kontrollierte Entzündungsaktivität hindeuten. Zusammengenommen sprechen die Ergebnisse für eine gezielte immunmodulierende Wirkung von Zink, ohne dass das Immunsystem überreagiert.

Was heißt das konkret? Die Daten sprechen dafür, dass eine adäquate Zinkversorgung wesentlich dazu beitragen kann, die Balance zwischen effektiver Immunabwehr und kontrollierter Entzündungsregulation aufrechtzuerhalten. "Damit ergänzt die Arbeit frühere experimentelle und klinische Befunde, die Zink als wichtigen Regulator sowohl der angeborenen als auch der adaptiven Immunantwort beschreiben", bestätigt Prof. Hans Georg Classen, Vorsitzender der Gesellschaft für Biofaktoren e. V. (GfB) die positiven Ergebnisse.

Warum Zink für viele wichtig ist

Besonders relevant sind diese Ergebnisse vor dem Hintergrund, dass ein latenter Zinkmangel vergleichsweise häufig ist – vor allem bei Risikogruppen wie älteren Menschen, bei erhöhter Infektabneigung, chronischem Stress oder eingeschränkter Resorptionsleistung. Die aktuelle Studie unterstreicht, dass Zink nicht nur strukturell, sondern auch funktionell entscheidend zur Immunregulierung beiträgt.

Praktische Hinweise zur Zinkzufuhr

- Empfohlene Tagesdosis (DGE): Erwachsene 7–10 mg/Tag
- Upper Intake Level (UL): 25 mg/Tag

Für die Praxis bedeutet das: Eine gezielte Zink-Supplementierung kann insbesondere bei suboptimalem Zinkstatus oder in Phasen erhöhter immunologischer Belastung sinnvoll sein – stets individuell angepasst. Die Interventionsstudie aus dem Jahr 2025 liefert dafür weitere klinische Evidenz und unterstreicht die Bedeutung von Zink als relevantem Biofaktor zur Unterstützung einer funktionell ausgewogenen Immunabwehr.

Mehr über Zink erfahren?

Die Gesellschaft für Biofaktoren bietet eine wissenschaftlich fundierte Übersicht zu Zink – von klinischer Mangelsymptomatik und Diagnostik bis hin zu evidenzbasierten Einsatzgebieten in Prävention und Therapie. Die Inhalte basieren auf aktuellen Studien und der Expertise des wissenschaftlichen Beirats der Gesellschaft für Biofaktoren:

www.gf-biofaktoren.de/wissenswertes-ueber-biofaktoren/steckbriefe/zink-biofaktor-fuer-immunsystem-haut-und-hormonsynthese/

Literatur:

¹ Amling L et al.: Short-term oral zinc supplementation enhances Natural Killer cell functionality and decreases circulating Innate Lymphoid Cell counts. *J Transl Med* 2025 Mar 14; 23(1): 333.doi:10.1186/s12967-025-06259-y.