

Vitamin D, K2 & ZinoShine+

Ihr Leitfaden für die Partnerberatung – von der Wissenschaft bis zum Produkt



Vitamin D

Wirkung, Mangel & warum Sonne nicht reicht



Vitamin K2

Was der Körper selbst produziert – und warum



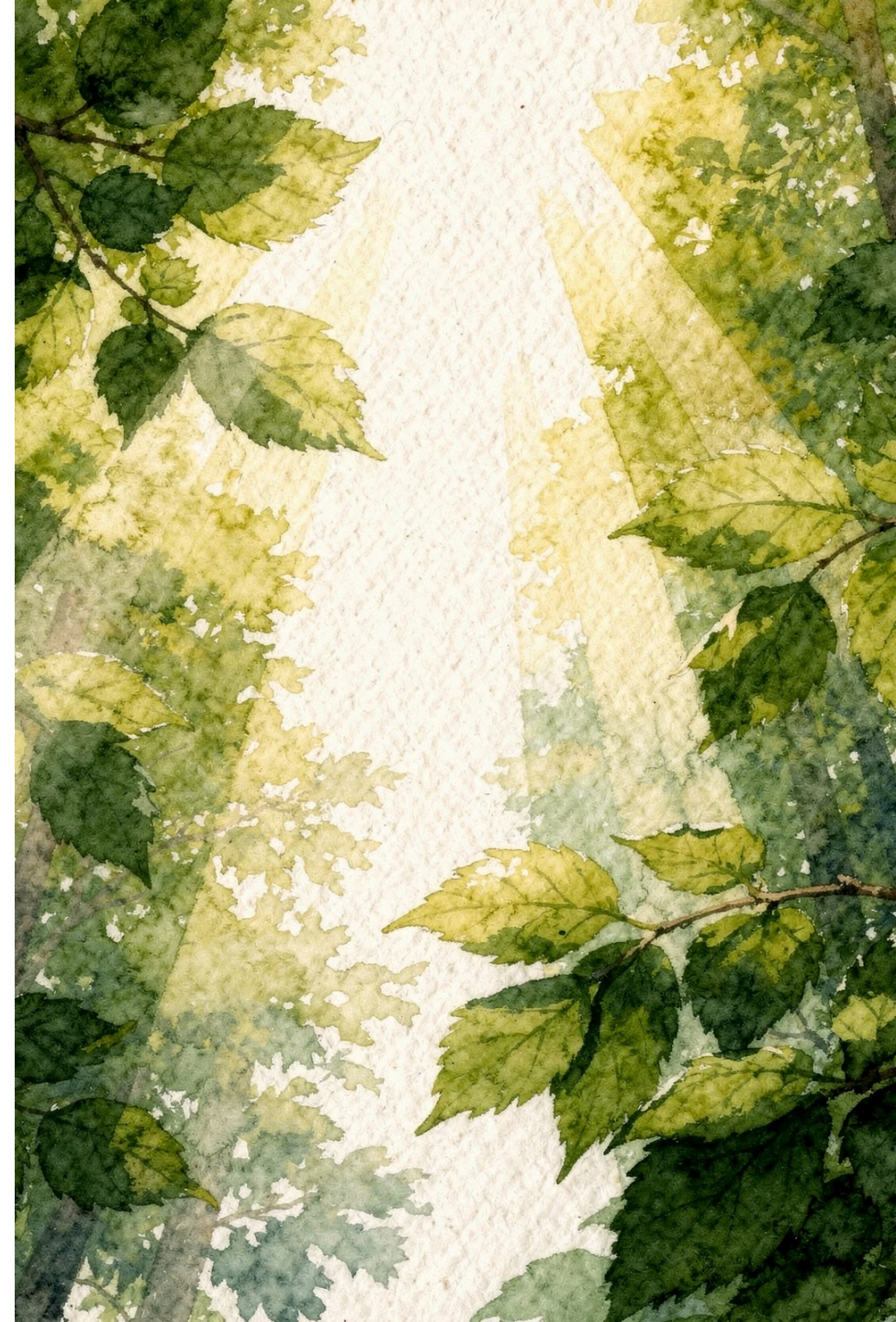
Vitamin D Test

Ihren Status kennen & verstehen



ZinoShine+

Zusammensetzung, Vorteile & personalisierter Ansatz



1 Milliarde Menschen – ein stilles Defizit

1 Mrd.

Menschen betroffen

Weltweit leiden ca. **1 Milliarde Menschen** an Vitamin-D-Mangel – eine der häufigsten Nährstoffmängel der Welt

47 %

unter 50 nmol/l

Gepoolte Analyse 2023 (7,9 Mio. Teilnehmer):
Fast die Hälfte der Weltbevölkerung hat unzureichende 25(OH)D-Werte

6

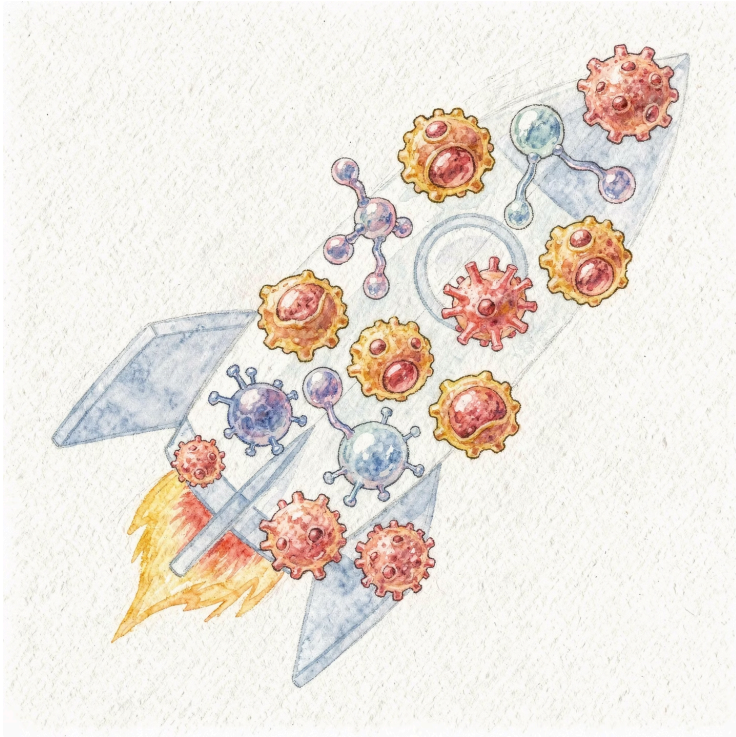
Monate Sonne in D

Nur ca. 6 Monate im Jahr ist die Sonneneinstrahlung in Deutschland ausreichend für die körpereigene D3-Synthese

Ursachen: Sonnenschutzmittel, Innenraumleben, Luftverschmutzung, Übergewicht und geografische Lage machen einen ausreichenden Vitamin-D-Spiegel für viele Menschen schwer erreichbar.



Was Vitamin D im Körper wirklich tut



Immunsystem

Trägt zur normalen Funktion der ersten Abwehrlinie bei – essenziell für die körpereigene Verteidigung

Knochen & Zähne

Reguliert die Aufnahme von Kalzium und Phosphor, unterstützt normales Knochenwachstum und Mineralisierung

Muskeln

Trägt zur Erhaltung normaler Muskelfunktion bei – relevant für Kraft und Koordination

Zellteilung

Spielt eine aktive Rolle im Zellteilungsprozess und unterstützt gesunde Zellregeneration

Warum Sonne allein nicht reicht

Die versteckten Barrieren der D3-Synthese

Viele Menschen gehen davon aus, dass ausreichend Aufenthalt im Freien genug Vitamin D liefert. Die Realität ist komplexer:

- **Sonnenschutzmittel** blockieren die UV-B-Strahlung, die für die D3-Synthese notwendig ist
- **Gebäude & Jahreszeiten** limitieren die tatsächliche Sonneneinstrahlung erheblich
- **Hauttyp** beeinflusst die Effizienz der körpereigenen Produktion stark
- **Fettlöslichkeit:** Bei Übergewicht wird mehr Vitamin D benötigt, um ausreichende Blutspiegel zu erreichen und aufrechtzuerhalten

☐ Individuelle Unterschiede machen eine **personalisierte Supplementierung** unerlässlich – nicht pauschal, sondern auf Basis des eigenen Testergebnisses.



Vitamin K2: Was der Körper selbst produziert

Endogene Produktion

Vitamin K2 (Menachinon) wird von **Darmbakterien** – u. a. Bacteroides, Faecalibacterium, Eubacterium und Lactobacillus – im Dickdarm synthetisiert

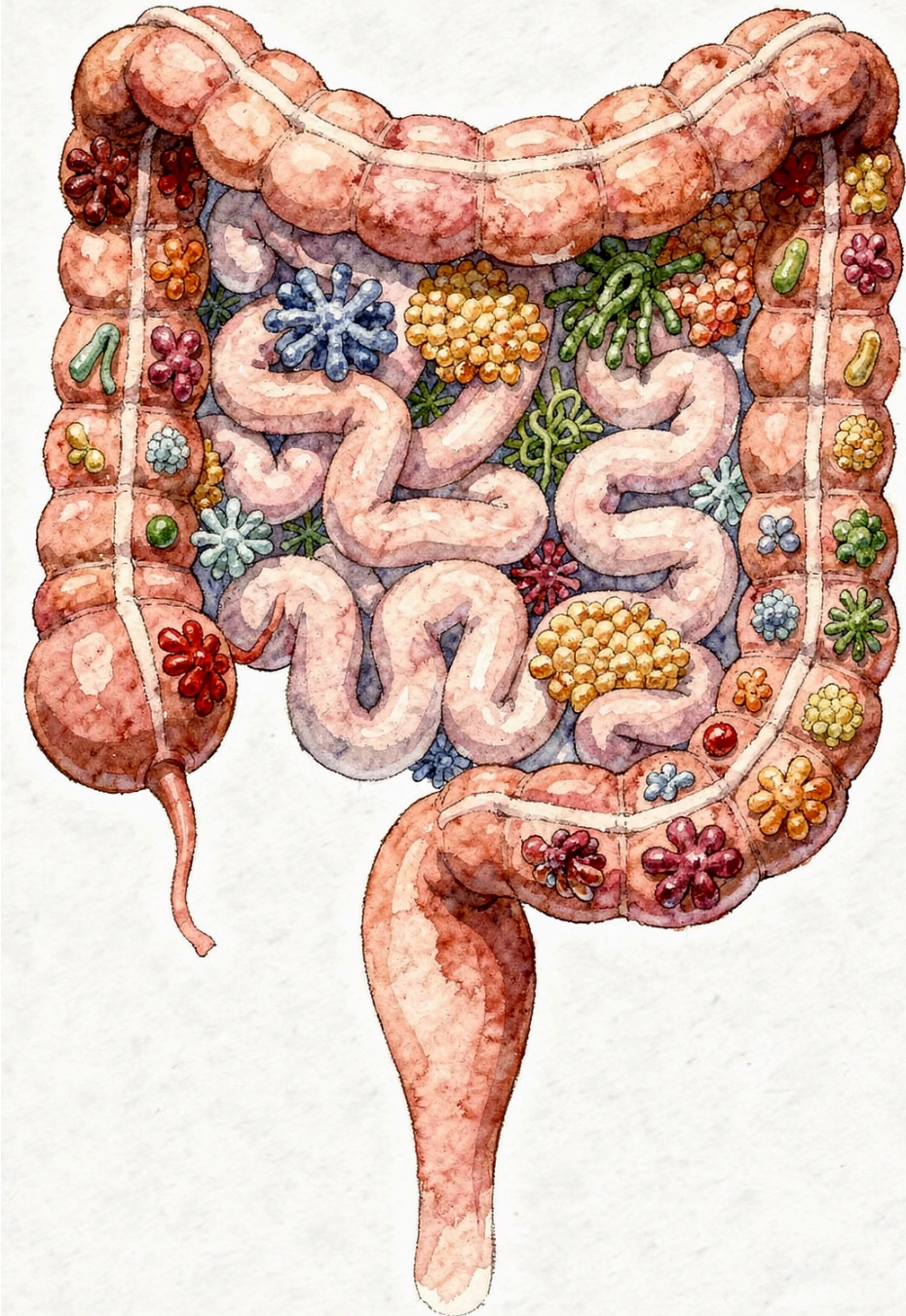
Bonaldo & Leroy (2024)

Trends in Food Science & Technology: Mehrere Darmbakterien produzieren Menachinone als Teil ihres Energiestoffwechsels – relevant für Knochen- und Herzgesundheit

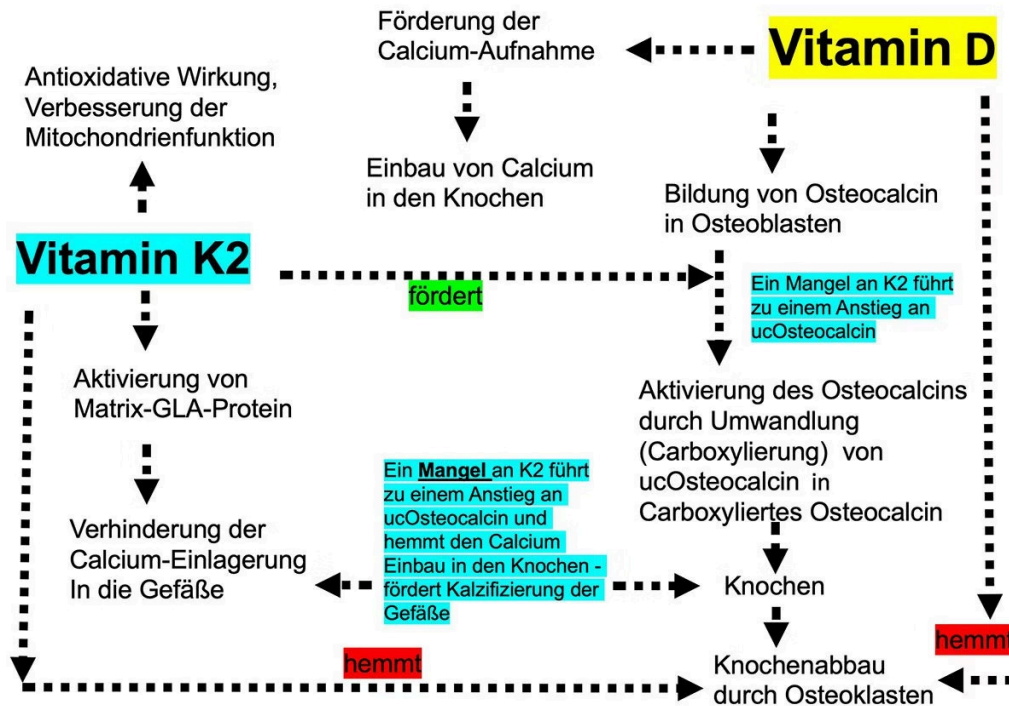
Ellis et al. (2021)

Tufts University / Gut Microbes: Darmmikrobiota produziert und remodelliert Menachinone aktiv – enge Wechselwirkung zwischen Vitamin-K-Versorgung und Mikrobiom

✅ Fazit: Ein gesunder Körper produziert **ausreichend K2** über die Darmflora – eine externe Supplementierung ist bei intaktem Mikrobiom nicht notwendig.



Das Zusammenspiel: Vitamin D & K2 im Überblick



1 Vitamin D fördert die Calcium-Aufnahme

Es stimuliert die Bildung von Osteocalcin in den Osteoblasten (knochenbildenden Zellen)

2 Vitamin K2 aktiviert Osteocalcin

Durch Carboxylierung wird Calcium gezielt in die Knochen eingebaut – statt in die Gefäßwände

Warum ZinoShine+ kein K2 enthält

Eine bewusste, wissenschaftlich begründete Entscheidung

- Der gesunde Körper produziert K2 selbst über die Darmflora – eine Supplementierung ist bei intaktem Mikrobiom **nicht erforderlich**
- ZinoShine+ konzentriert sich auf das, was der Körper **nicht selbst herstellen kann**: ausreichend Vitamin D3 und Magnesium
- Klare, ehrliche Formulierung – **kein Marketing-Zusatz** ohne wissenschaftliche Notwendigkeit

📄 Transparenz ist Teil der Zinzino-Philosophie: Jede Zutat hat einen wissenschaftlich belegten Grund – was nicht notwendig ist, kommt nicht rein.

Wissenschaft statt Marketing

Viele Produkte werben mit K2 als Ergänzung zu Vitamin D. ZinoShine+ verzichtet bewusst darauf – gestützt auf aktuelle Forschung von Bonaldo & Leroy (2024) sowie Ellis et al. (2021), die die endogene Produktion durch das Mikrobiom belegen.

ZinoShine+ – Die Formel im Detail

Veganes Vitamin D3

Aus **wild geernteten Flechten** – bioaktivste Form, ohne UV-Umwandlung. Erste natürliche, veganfreundliche D3-Quelle als bioavailable Alternative zu tierischen Quellen wie Lanolin



Breitspektrum-Magnesium

Aus **Meerwasser**: Magnesiumhydroxid, -citrat, -malat & -bisglycinat – vier Quellen für optimale Aufnahme und Verwertung im Körper



Rein pflanzliche Inhaltsstoffe



Keine Sojaprodukte



Für Glutensensitive geeignet



Zertifiziert & unabhängig geprüft



Nährwerte, Dosierung & Vorteile



Dosierungsempfehlung

Portion	Vitamin D3	Magnesium
1 Tablette	12,5 µg (250 % NRV)	87,5 mg (23 % NRV)
4 Tabletten	50 µg (1.000 % NRV)	350 mg (93 % NRV)

Altersgerechte Empfehlung

- **Kinder 4–11 J.:** 1 Tablette/Tag
- **Jugendliche 12–18 J.:** 1–3 Tabletten/Tag
- **Erwachsene:** 1–4 Tabletten/Tag – je nach Testergebnis

❏ Die optimale Dosis richtet sich nach dem persönlichen Vitamin-D-Testergebnis – personalisiert statt pauschal.

Die Hauptvorteile von ZinoShine+



Immunsystem

Vitamin D trägt zur **normalen Funktion des Immunsystems** bei – ein unverzichtbarer Baustein für die körpereigene Abwehr



Energie

Magnesium **reduziert Müdigkeit und Erschöpfung** – für mehr Vitalität im Alltag



Knochen, Muskeln & Zähne

Vitamin D + Magnesium **unterstützen gemeinsam** Struktur, Funktion und Mineralisation



Psyche

Magnesium **unterstützt normale psychische Funktionen** – Wohlbefinden von innen heraus

Der Zinzino Vitamin D Test

Präzise, anonym & wissenschaftlich validiert



Trockenblutspot-Test (DBS)

Wissenschaftlich
bewiesen: genauso
präzise wie eine
venöse Blutprobe
– bequem zuhause
durchführbar

Misst 25(OH)D (Calcidiol)

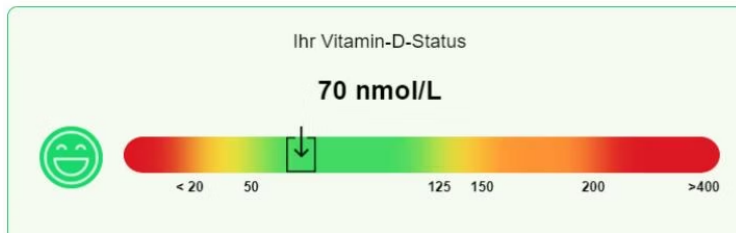
Spiegelt alle drei
Vitamin-D-Quellen
wider: Nahrung,
Nahrungsergänzung
& Sonnenlicht

VITAS Analytical Services

Norwegen – 25
Jahre Erfahrung,
GMP-zertifiziert,
vollständig
anonym
ausgewertet

Praxisbeispiel: So sieht ein echtes Testergebnis aus

Ergebnis im Detail



✓ 70 nmol/l – Status
„Optimal“

Ein erfreuliches Ergebnis im
optimalen Bereich

Profil

Mann, 34 Jahre, Deutschland,
November 2022 – **ohne**
Nahrungsergänzungsmittel

July 17 Empfehlung

Status halten, alle 120 Tage erneut testen – besonders in den Wintermonaten

- ❗ In Deutschland ist ausreichend Sonneneinstrahlung für die D3-Produktion nur ca. **6 Monate im Jahr** verfügbar – regelmäßiges Testen ist deshalb besonders wichtig.

Quellen

[ZinoShine-plus-de-DE.pdf](#)

[Vitamin-K-Produktion durch Darmbakterien](#)

[VitaminD-Test-de-DE.pdf](#)

[Dietary vitamin K is remodeled by gut microbiota and influences community composition – PMC](#)

[A systematic review and meta-analysis of... : Journal of Public Health](#)

[The production of menaquinones \(vitamin K2\) by intestinal bacteria and their role in maintaining coagulation homeostasis.](#)

[Review: Bacterially produced vitamin K2 and its potential to generate health benefits in humans](#)

[Fam. SH_1. Test_VITD.pdf](#)