

Vitalstoff Journal

Unabhängiger Informationsdienst für Naturheilkunde und orthomolekulare Medizin

Stärkung der Abwehrkräfte speziell im Winterhalbjahr

Stärkung der Abwehrkräfte speziell im Winterhalbjahr

AT- Immun Plus enthält eine innovative Kombination bewährter Vitalstoffe zur Stärkung des Immunsystems.

In AT-Immun Plus wurden Senföle aus Meerrettich (*Armoracia rusticana*) und Kapuzinerkresse (*Tropaeolum majus* L.) sowie wasserlösliches Vitamin C, fettlösliches Vitamin D und das Spurenelement Zink zu einem echten Kraftpaket zusammengestellt. Jeder Vitalstoff trägt schon alleine zu einem guten Immunsystem bei. Doch gemeinsam verstärken sie sich gegenseitig in ihrer Wirkung.

Alle Inhaltsstoffe von AT- Immun Plus besitzen eine hohe Bioverfügbarkeit. Vitamin D ist z. B. als gut verwertbares Cholecalciferol (D3) enthalten. Die organische Verbindung Zinkglycinat wird vom Körper besser aufgenommen als anorganisch gebundenes Zink und die 4:1-Extrakte aus Kapuzinerkresse und Meerrettich enthalten einen hohen Anteil Senföle.

Insgesamt handelt es sich bei **AT-Immun Plus** um ein hochwirksames Präparat zur Stärkung der Abwehrkräfte. Es kann bei der Bekämpfung von Erkältungsviren und -bakterien helfen und das Risiko einer Ansteckung reduzieren.

Vitamin C – das bekannteste Erkältungsvitamin

Vitamin C ist in unseren Breiten bei einer Erkältung oder einem grippalen Infekt ein regelrechter Klassiker. Jeder kennt das wasserlösliche Vitamin und seinen positiven Einfluss auf Virusinfekte jeder Art. Auch zur Vorbeugung werden gerne Vitamin C-Präparate eingenommen.

Dass die immunstärkende Wirkung von Vitamin C nicht nur auf altem Volksglauben beruht, haben zahlreiche Studien nachgewiesen. So zeigte eine 5-jährigen Doppelblindstudie von Suzuki et al. (2005), dass die zusätzliche Einnahme von Vitamin C Erkältungskrankheiten vorbeugen kann. Straten und Josling wiesen 2002 nach, dass die Zahl der Erkältungen unter Vitamin C-Einnahme signifikant abnimmt und schwere Symptome schneller abklingen als unter Placebo.

Vitamin C unterstützt unser Immunsystem auf verschiedene Weisen. Es fördert zum Beispiel die Bildung weißer Blutkörperchen (Leukozyten) und verstärkt die Aktivität der T-Killerzellen. Letztere gehören zu unserer angeborenen Immunabwehr und töten entartete oder von einem Virus befallene Körperzellen. Dies wurde u. a. von Vojdani und Ghoneum (1993) nachgewiesen.

Darüber hinaus ist Vitamin C ein starkes Antioxidans. Es schützt unsere Zellen vor freien Radikalen und stärkt dadurch ihren Schutzpanzer gegen Krankheitserreger.

Vitamin D fördert gute Abwehrkräfte

Vitamin D fördert die Einlagerung von Calcium und Phosphor in unsere Knochen und trägt zu einer normalen Funktion unserer Muskeln und unseres Immunsystems bei. Diese positiven Auswirkungen auf unsere Gesundheit sind schon lange bekannt. Doch erst in den letzten Jahren zeigte sich, dass Vitamin D in der Immunabwehr eine wesentlich größere Rolle spielt, als ursprünglich vermutet.

Vitamin D steuert und aktiviert nicht nur das angeborene sondern auch das erworbene Immunsystem. Es fördert die Ausschüttung verschiedener Abwehrstoffe gegen Viren und Bakterien (z. B. Monozyten, Makrophagen, natürliche Killerzellen (NK-Zellen), Cathelicidin und Defensin). Gleichzeitig besitzt es antientzündliche Eigenschaften, die überschießende Reaktionen des Immunsystems bei Allergien verhindern können.

Die Bekämpfung von Grippeviren gehört zu den Aufgaben der erworbenen Immunabwehr, wobei Vitamin D auch hier unmittelbar beteiligt ist. Es weckt „schlafende“ T-Zellen, die sich sofort vermehren und aktiv gegen die schädlichen Eindringlinge vorgehen (Konijeti et al., 2016). Außerdem hemmt Vitamin D die Bildung von speziellen Transkriptionsfaktoren, den so genannten „Nuclear factor 'kappa-light-chain-enhancer' of activated B-cells“ (NF-kB). Nimmerjahn et al. (2004) konnten nachweisen, dass Zellen mit niedrigen NF-kB-Werten gegenüber Grippeviren praktisch resistent sind.

Wie wichtig Vitamin D bei der Vorbeugung und Bekämpfung von Erkältungen und Grippe ist, zeigen auch die Ergebnisse klinischer Studien. Eine Meta-Analyse von 25 Studien mit insgesamt 11.321 Teilnehmern zeigte, dass die tägliche Einnahme von Vitamin D das Risiko für Infektionen der oberen Atemwege deutlich reduzieren kann (Martineau, 2017). Und bei Urashima et al. (2010) sank die Infektionsrate bei Schulkindern zwischen 6 und 15 Jahren bei einer Dosierung von 1200 IE um bis zu 42 Prozent.

Die körpereigene Produktion von Vitamin D ist von den Jahreszeiten besonders abhängig.

Sie kann nur in Gang gesetzt werden, wenn unsere Haut UV-Strahlen auffängt. Das ist im Sommer und an sonnigen Frühjahrs- und Herbsttagen möglich. Im Winter ist eine normale Vitamin D-Bildung praktisch ausgeschlossen. Die Sonne steht sehr tief und bleibt nur

wenige Stunden am Himmel. Wegen der Kälte halten wir uns kaum im Freien auf und wenn doch, verdecken wir fast jeden Zentimeter unserer Haut mit warmer Kleidung.

Im Gegensatz zu Vitamin C und dem Spurenelement Zink, die wir täglich aufnehmen müssen, kann unser Körper Vitamin D speichern. Doch die Depots reichen einfach nicht über den gesamten Winter. Das erkennt man daran, dass vor allem im Januar und Februar die Grippewellen über uns hinwegrollen, viele Menschen erkältet sind oder sich schlapp und elend fühlen.

Außerdem leben wir im Winter vorwiegend in geheizten Räumen mit einer viel zu niedrigen Luftfeuchtigkeit. Unsere Schleimhäute trocknen aus und verlieren ihre Schutzfunktion gegen Krankheitserreger. Dadurch können sich vor allem Viren und Bakterien, die Atemwegsinfekte verursachen, leichter und schneller ausbreiten.

AT- Immun Plus versorgt den Körper mit wichtigen Vitalstoffen, die das Immunsystem stärken und damit das Risiko einer Ansteckung reduzieren.

Zink, das Spurenelement für unser Immunsystem

Eine regelmäßige Versorgung mit einer Extra-Portion Zink kann Erkältungen vorbeugen, weil das Spurenelement nachweislich zu einem guten Immunsystem beiträgt.

Zink ist für das Wachstum der natürlichen Killerzellen und T-Zellen notwendig und steuert den Weg der Makrophagen zum Infektionsherd. Erst vor ein paar Jahren fanden Wissenschaftler heraus, dass Zink auch als Botenstoff in unserem Immunsystem eine wichtige Rolle spielt und in dieser Funktion z. B. T-Zellen aktivieren kann (Haase & Rink, 2007).

Außerdem ist Zink ein sehr wichtiger Vitalstoff für die Zellbildung und den Aufbau der Zellmembran. Das ist vor allem für Gewebe mit einer hohen Zellteilungsrate wie die Schleimhäute von Bedeutung. Sie werden durch Zink so gestärkt, dass das Anheften und Eindringen von Viren in den Organismus erschwert wird.

In medizinischen Studien konnte Zink bei Virusinfektionen die Symptome abmildern und die Genesung beschleunigen (z. B. Ming-Jie Liu et al., 2013 und Singh et al., 2013). Die Kombination von Zink mit Vitamin C bzw. mit den Vitaminen C und D erbrachte ähnliche Ergebnisse (Maggini et al. 2012 und 2017).

NTP97: AT Immun Plus - Preis: 19,80 €

Ein starkes Immunsystem ist der beste Schutz gegen Erkrankungen. Das gilt vor allem für Virusinfektionen, die mit Antibiotika nicht bekämpft werden können. Viren sind auch die Verursacher verschiedener Atemwegsinfekte, unter denen wir vorwiegend im Winterhalbjahr leiden. Zum Beispiel Schnupfen, Erkältungen, grippale Infekte oder die echte Grippe.

Bestimmte Nährstoffe, wie Vitamin C oder Vitamin D, sind für ein starkes Immunsystem unerlässlich. Sie fördern die Bildung von Abwehrzellen und regulieren die Immunantwort auf eindringende Keime. Bei einem Mangel an einem oder mehreren dieser Vitalstoffe kann unser Immunsystem nicht mehr optimal funktionieren.

Hier finden Sie das Produkt im Online Shop von Nature Power