

Vitalstoff Journal **Unabhängiger Informationsdienst für Naturheilkunde und orthomolekulare Medizin**

AT-Immun Plus: Kraftpaket zur Stärkung der Abwehrkräfte

AT-Immun Plus: Kraftpaket zur Stärkung der Abwehrkräfte

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.

Doch warum lässt uns unser Immunsystem gerade in der dunklen Jahreszeit häufig im Stich? Dafür gibt es viele Ursachen. Der Hauptgründe sind eine akute Erkrankung und eine unzureichende Versorgung mit Nährstoffen, die den Aufbau guter Abwehrkräfte fördern.

Genau hier setzt AT- Immun Plus an. Die Inhaltsstoffe dieses einzigartigen, kraftvollen Kombi-Präparats wurden so zusammengestellt, dass sie das Immunsystem für das Winterhalbjahr bestmöglich stärken. Neben den bekannten Vitalstoffen Vitamin C, Vitamin D und Zink enthält es auch Senföle aus Kapuzinerkresse und Meerrettich. Gemeinsam bringen sie unser Immunsystem auf Trab und unterstützen es im Kampf gegen Infektionen.

Ursachen für „Löcher“ in unserer Immunabwehr

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.

Menschen, die unter Stress leiden, rauchen, viel Alkohol trinken und Medikamente einnehmen (auch die Pille!), haben ein besonders hohes Risiko für einen Nährstoffmangel.

Auch bei einer Erkältung oder einem akuten Infekt verbrauchen wir wesentlich mehr dieser immunstärkenden Vitalstoffe. Die Vitamin C-Konzentration in den weißen Blutkörperchen kann zum Beispiel innerhalb von ein paar Stunden um die Hälfte abfallen und sogar bis zur Skorbut-Grenze sinken.

Senioren sind häufiger von Mangelerscheinungen betroffen als jüngere Menschen, weil sie Nährstoffe aus dem Darm schlechter aufnehmen können. Auch Alterskrankheiten und Dauermedikationen verursachen bei ihnen viele Löcher in der Immunabwehr. Kein Wunder, dass ältere Menschen die „Hauptopfer“ der winterlichen Erkältungszeit sind.

Warum sind Erkältungen und Grippe in der dunklen Jahreszeit so häufig?

Im Sommer ist bei uns traditionell die Obst-, Gemüse- und Salatzeit. Diese pflanzlichen Nahrungsmittel enthalten viel Vitamin C und Zink, die unser Immunsystem unterstützen. Im Winter essen wir dagegen lieber gehaltvolle, warme Mahlzeiten statt Rohkost. Gemüse wird oft „zu Tode gekocht“ und enthält kaum noch Vitamine. Deshalb ist selbst bei einer ausgewogenen Ernährung die Vitaminversorgung in der dunklen Jahreszeit schlechter als im Sommer.

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.

Kapuzinerkresse und Meerrettich bei Erkältungskrankheiten

Kapuzinerkresse (*Tropaeolum majus* L.) und Meerrettich (*Armoracia rusticana*) sind schon seit Jahrhunderten für ihre heilsame Wirkung

bei Erkältungskrankheiten und Harnwegsinfekten bekannt.

Ihre Senföle (Isothiocyanate) können Viren, Bakterien und Pilze direkt bekämpfen und das Immunsystem allgemein durch eine unspezifische Reizwirkung unterstützen. Dies wurde bereits von der Kommission E des ehemaligen Bundesgesundheitsamtes bestätigt.

Wissenschaftler fanden heraus, dass die Senföle aus Kapuzinerkresse und Meerrettich den Stoffwechsel von Bakterien und Pilzen stören. Weil Senföle im Dünndarm fast vollständig resorbiert werden, greifen sie aber keine Darmbakterien an und verhindern eine Resistenzbildung schädlicher Keime. Das ist im Hinblick auf den Influenzavirus von größter Bedeutung, der so schnell mutiert, dass jedes Jahr neue Grippeimpfungen notwendig sind.

In Studien hat sich die Einnahme von Kapuzinerkresse und Meerrettich als besonders effektiv erwiesen.

Mehrere Vergleichsuntersuchungen zeigten, dass die Wirkung der Senföle aus beiden Pflanzen bei Atemwegsinfekten wie Nasennebenhöhlenentzündungen oder Bronchitis und akuter Blasenentzündung mit Standard-Antibiotika vergleichbar ist. Sie waren jedoch wesentlich verträglicher. Auch bei der Bekämpfung des hartnäckigen Krankenhauskeims *Pseudomonas aeruginosa*, wurden Senföle erfolgreich eingesetzt.

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.

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.

Es fördert die Ausschüttung verschiedener Abwehrstoffe gegen Viren und Bakterien (z. B. Monocyten, 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. Außerdem hemmt Vitamin D die Bildung von speziellen Transkriptionsfaktoren, den so genannten „Nuclear factor 'kappa-light-chain-enhancer' of activated B-cells“.

Wie wichtig Vitamin D bei der Vorbeugung und Bekämpfung von Erkältungen und Grippe ist, zeigen auch die Ergebnisse vieler klinischer Studien.

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.

NTP97: AT Immun-Plus - Preis: 22,90 €

Verkaufsgröße: 60 pflanzliche Kapseln

Verzehrempfehlung: Täglich 2 x 1 Kapsel mit einem Glas Wasser zu einer Mahlzeit.

Inhaltsstoffe: Kapuzinerkresse Extrakt 4:1, Meerrettich Extrakt 4:1, Hydroxypropylmethylcellulose (Kapselhülle), L-Ascorbinsäure, Zinkglycinat, Cholecalciferol (Vitamin D3 mit 100.000 IE/g).

Hinweis: Für Kinder unter 4 Jahren und Menschen mit akuten Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren ist AT- Immun Plus wegen der enthaltenen Senföle nicht geeignet.

Die Inhaltsstoffe dieses einzigartigen, kraftvollen Kombi-Präparats wurden so zusammengestellt, dass sie das Immunsystem für das

Winterhalbjahr bestmöglich stärken. Neben den bekannten Vitalstoffen Vitamin C, Vitamin D und Zink enthält es auch Senföle aus Kapuzinerkresse und Meerrettich. Gemeinsam bringen sie unser Immunsystem auf Trab und unterstützen es im Kampf gegen Infektionen.

[Bestellen Sie hier AT IMMUN-Plus im Online-Shop von Nature Power](#)

© 2019 Com Marketing AG Webdesign: Homepage Helden