

Was hilft gegen Infektionen

Nährstoffmangel kann die Immunzellen sehr schnell schwächen

Infektionen treten auf, wenn Bakterien, Viren, Parasiten oder Pilze die Immunabwehr des Körpers überwinden. Infektionen können durch eine Begrenzung des Kontakts mit Erregern vermieden werden, oder aber durch eine Stärkung des Immunsystems, die dafür sorgt, dass ein Kontakt nicht zu einer Infektion führt.

Das Immunsystem besteht aus zwei Teilen:

Die ersten Schutzwälle werden durch die Barrieren der Haut und der Schleimhaut des Atmungsapparates, der Verdauungs- und Harntrakte gebildet.

Erreger müssen diese Hindernisse überwinden, um in den Körper zu gelangen. Die Ernährung spielt bei der Aufrechterhaltung der Gesundheit dieser Gewebe eine große Rolle. Eine optimale Ernährung spendet der Haut Feuchtigkeit, hält sie geschmeidig und verhindert, dass sie trocken und rissig wird. Die Zellen, die den Verdauungstrakt auskleiden, bilden eine bemerkenswert leistungsfähige Barriere: im Dickdarm verwehren sie den über 500 Arten von Bakterien, die den Darm bevölkern, den Zugang zum Körper. Nur eine angemessene Versorgung dieser Gewebe, in denen laufend alte Zellen durch neue ersetzt werden, mit Proteinen und Mikronährstoffen gewährleistet die Gesundheit dieser Schutzwälle.

Bei Folsäuremangel zum Beispiel wird die Darmwand dünn und durchlässig, und dies beeinträchtigt ihre Fähigkeit, Erreger davon abzuhalten, in den Körper zu gelangen. Bei Mangel an Vitamin A trocknet die Haut und die Auskleidung der Atemwege aus und Risse bilden sich, wodurch die betroffenen Menschen viel infektionsanfälliger werden.

Die weißen Blutkörperchen bilden den zweiten Hauptbestandteil des Immunsystems.

Sie werden im Rückenmark und in den Lymphknoten erzeugt und verteilen sich über den ganzen Körper, wo sie fremde Organismen aufspüren und zerstören. Diese Zellen können andere Organismen durch den direkten Kontakt zerstören, oder aber, indem sie verschiedene Immunproteine, wie zum Beispiel Antikörper, ausscheiden, die sich über die Blutbahn verbreiten und Eindringlinge unschädlich machen. Etwa eine von hundert Körperzellen ist ein weißes Blutkörperchen. Diese riesige "Armee" von Millionen von Zellen ist sehr empfindlich auf die Nährstoffzufuhr.

Nährstoffmangel kann die Immunzellen sehr schnell schwächen und die Anzahl der Zellen insgesamt verkleinern. Andererseits können bestimmte Nährstoffe, in großen Mengen verabreicht, das Immunsystem "ankurbeln", indem sie die Zellen zum bestmöglichen Funktionieren anregen. Zum Beispiel können ergänzende Gaben von Vitamin B6 und Zink die Immunfunktion anregen und die Widerstandskraft verbessern.

Ernährungsempfehlungen bei Infektionen

Der übermäßige Verzehr von raffinierten Nahrungsmitteln, Fetten und Alkohol kann das Immunsystem schwächen. Der Verzehr von 100g Zucker (zum Vergleich: das ist etwa die Menge, die in einem Liter Coca-Cola enthalten ist) kann die Fähigkeit der weißen Blutkörperchen, Bakterien und Viren zu töten, während bis zu fünf Stunden stark beeinträchtigen. Übergewicht, hohe Cholesterin- und Blutfettwerte, sowie regelmäßiger, starker Alkoholkonsum schwächen das Immunsystem.

Schlechte Ernährung, wie sie vor allem bei älteren und kranken Menschen verbreitet ist, versorgt den Körper ungenügend mit Proteinen, essentiellen Fettsäuren und Mikronährstoffen, und kann dadurch die Immunabwehr bedeutend verschlechtern. Der regelmäßige Verzehr von Knoblauch und Zwiebeln kann die Widerstandskraft stärken.

Nährstoffempfehlungen bei Infektionen

Vitamin C kann gegen Infektionen durch Bakterien, Viren und Parasiten wirksam sein.

Vitamin E stärkt die Abwehr gegen Infektionen, besonders bei älteren Menschen.

Zink: Eine Unterversorgung erhöht das Infektionsrisiko. Sogar Menschen mit normalen Zinkwerten können mit Nahrungsergänzungen ihre Immunfunktion verbessern. Besonders hilfreich ist die Kombination von *Vitamin C* und *Zink*.

Vitamin-B-Komplex erhält die Immunbarrieren der Haut und die Schleimhäute des Verdauungstraktes und der Atemwege gesund.

Betacarotin: Vitamin A-Unterversorgung erhöht das Infektionsrisiko. Sogar Menschen mit normalen Vitamin-A-Werten können mit Supplementen ihre Immunfunktion verbessern. Erhält die Immunbarrieren der Haut und die Schleimhäute des Verdauungstraktes und der Atemwege gesund. Mit *Vitamin A* erzielen Sie die gleichen Wirkungen.

Die hochwirksame [*Enzymblockade-Therapie*](#) mit *Lysin*, *Vitamin C* und *Zink* sowie einer *Aminosäuremischung mit Prolin* hilft gegen Infektionen aller Art, Erkältungen und Influenza (Grippe). <https://www.naturepower.de/index.php?id=1031>

Links zu weiteren Informationen

[*Liste mit alphabetisch geordneten Erkrankungen und den für eine Behandlung indizierten Wirkstoffen*](https://www.naturepower.de/index.php?id=1061)
<https://www.naturepower.de/index.php?id=1061>