

# Was hilft zur Stärkung des Immunsystems

## Die nächste Schnupfenwelle kommt bestimmt

Aber wie immer trifft sie nicht jeden mit der gleichen Wucht. Wenn Sie in diesem Winter einmal auf der Seite jener stehen wollen, die sich gesund und munter fühlen, während ringsherum die Nasen laufen, dann sollten Sie ein verstärktes Augenmerk auf Ihre Vitalstoffzufuhr richten. Das gilt vor allem, wenn Ihr Immunsystem starken Belastungen ausgesetzt ist.

## Denken Sie an Ihre Abwehrkräfte

Vitamin C ist natürlich der wohl bekannteste und ein zudem wichtiger Schutzfaktor, aber zur Immunstärkung sollten Sie nicht allein auf diesen bewährten Vitalstoff vertrauen. Wie Sie auf den folgenden Seiten sehen werden, ist es nicht nur das berühmte Vitamin C, das Sie vor Erkältungskrankheiten schützt. Andere Nährstoffe wie Vitamin E oder die Aminosäure Glutamin sind mindestens genauso wichtig - werden aber leider noch viel zu wenig beachtet.

## Trockene Luft und geschlossene Räume machen das Winterhalbjahr zur Virensaison

Das Immunsystem ist eines der größten „Organe“ des Körpers. Es besteht aus der unvorstellbaren Zahl von fast 10 Billionen Zellen. Zusammen wiegen sie bis zu 2 kg. Doch die Immunzellen bilden keine zusammenhängende Organstruktur, sondern sind als „Einzelkämpfer“ im ganzen Körper unterwegs und schützen ihn vor eingedrungenen Krankheitserregern.

## In diesen Organen sind Immunzellen besonders aktiv:

1. Gaumen- und Rachenmandeln
2. Knochenmark
3. Blut und Lymphe
4. Achsel- und Leistenlymphknoten
5. Darmschleimhaut (z. B. „Peyer'sche Plaques“)

Im Herbst und Winter sind es vor allem die Erkältungs- und Grippeviren, die dem Immunsystem alles abverlangen. Anhand der in der Tabelle unten genannten typischen Symptome können Sie eine eher harmlose Erkältung von einer echten Grippe unterscheiden. Letztere kann vor allem bei älteren Menschen zu ernsthaften Komplikationen führen und sollte auf jeden Fall ärztlich behandelt werden.

## Ihr Immunsystem braucht Vitalstoffe und Energie

Die Zellen des Immunsystems sind besonders stoffwechselaktiv und daher auch extrem abhängig von der Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen und Aminosäuren. Nur wenn diese in ausreichendem Maße vorhanden sind, kann sich das Immunsystem ständig regenerieren.

## **Situationen, in denen Vitalstoffmängel auftreten können:**

1. einseitige Ernährung
2. Diäten
3. geringer Appetit
4. Magen-Darmerkrankungen (geringere Aufnahme von Vitalstoffen)
5. regelmäßige Medikamenteneinnahme (z. B. Kortison, Acetylsalicylsäure, Antibiotika)

Vor allem bei älteren Menschen können mehrere dieser Punkte zusammenkommen. Dies ist ein Grund für die gesteigerte Infektanfälligkeit in dieser Altersgruppe.

## **Bei Erkältungen sollten Sie Vitamin C zusammen mit Zink hoch dosiert einnehmen**

Den meisten Menschen fällt zum Thema Vitamine und Abwehrkräfte vor allem das Vitamin C ein. In der Tat ist Vitamin C für Ihre Gesundheit eines der wichtigsten Vitamine überhaupt. Doch in Sachen Erkältungskrankheiten ist der Nutzen nicht ganz so eindeutig. Ausschlaggebend scheinen auf jeden Fall die Dosis und der Zeitpunkt der Einnahme zu sein. Die meisten positiven Studien wurden mit 2000 mg Vitamin C täglich durchgeführt. Diese Menge ließ - wenn sie bereits vor der Infektion eingenommen wurde - eine Erkältung schneller abklingen. Darunter ist ein kurzfristiger Effekt auf das Immunsystem nur schwer nachweisbar.

Der Körper braucht eigentlich ständig eine Grundmenge von Vitamin C, die er in Puffern ablegt und für sehr viele Stoffwechselfunktionen verwendet. Nach unseren Erfahrungen können hochdosierte Mengen von Vitamin C das Kurieren einer bereits ausgebrochenen Erkältung zeitlich stark verkürzen, weil man in dieser Zeit die Puffer des Körpers wieder auffüllt. Besser ist auf jeden Fall immer das vorsorgliche Auffüllen der Depots, um gar nicht in eine Situation zu geraten, in welcher man aufgrund eines Mangels an diesem Vitamin eine Erkältung bekommt.

*Sinnvoll ist die Kombination von Vitamin C mit Zink.*

Die meisten Tiere können in ihrer Leber aus Blutzucker Vitamin C produzieren. Das ist bekanntermaßen ein Grund, weshalb Tiere keinen Herzinfarkt bekommen. Der Mensch hat im Zuge der Evolution die Enzyme verloren, mit denen diese Umwandlung möglich wäre. Tiere produzieren so viel Vitamin C, dass es umgerechnet auf den Menschen einer Menge von 8000 bis 10000 mg entsprechen würde (je nach Körpergewicht).

## **Vitamin C mit Bioflavonoiden ist besser absorbierbar als reine Ascorbinsäure.**

Je lichter im Herbst die Hecken werden, desto mehr leuchten uns die reifenden Hagebutten entgegen. Die Natur versorgt uns für den Winter noch mit Früchten, welche unsere Abwehrkräfte dank ihrem hohen Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen steigern. Die Hagebutte enthält hauptsächlich Vitamin C, aber auch Vitamin B1, B2, E, K und Provitamin A, die Mineralstoffe Eisen, Magnesium, Natrium, Phosphor und Schwefel, außerdem Fruchtzucker und Fruchtsäuren, Pektin, ätherisches Öl und Gerbstoffe und Schleimstoffe.

## **Vitamin E stoppt die Virusinfektion**

Es gibt auch eine Reihe von wissenschaftlichen Untersuchungen, die klar und deutlich zeigen, dass auch Vitamin E die Abwehrkräfte langfristig steigert.

Als Beispiel sei eine Untersuchung der Tufts University in Boston/ USA angeführt. Dort erhielten 88 Patienten über einen Zeitraum von acht Monaten entweder ein Vitamin-E-Präparat oder ein Scheinmedikament (Placebo). Anschließend wurde die Fähigkeit des Immunsystems gemessen, eingedrungene Viren und Bakterien zu bekämpfen.

Die besten Werte hatten dabei diejenigen Patienten, die 200 mg Vitamin E täglich (= 300 Internationale Einheiten, I. E.) einnahmen. Höhere Vorsorgemengen (mehr als 800 mg/1.200 I. E.) waren nicht effektiver - sie konnten das Immunsystem ebenso wenig stärken wie das Scheinmedikament.

Aggressive Sauerstoffverbindungen, so genannte "Freie Radikale" entstehen bei den verschiedensten Stoffwechselprozessen im Körper. Zwar hat der Körper ein eigenes Schutzsystem, doch das kann überfordert sein. Vitamin E unterstützt es bei dieser Arbeit. Es schützt Zellen und es beugt der Oxidation des "bösen" LDL-Cholesterins vor. Oxidiertes LDL-Cholesterin schädigt die Gefäßwände. Zudem ist Vitamin E wichtig, um die reibungslose Funktion von Nerven, Muskeln und Blut aufrechtzuerhalten.

*Vitamin E* wird in seiner Wirkung von *Vitamin C* und *Selen* unterstützt.

## **Bei ständig wiederkehrenden Infektionen**

Wenn Sie jedoch an ständig wiederkehrenden Infektionen leiden und keine Ursache zu finden ist, könnte auch ein Vitamin-A-Mangel (Betacarotin wird im Körper zu Vitamin A umgebaut) schuld sein. Zur Klärung sollten Sie den Vitamin-Spiegel im Blut einmal bestimmen lassen. Vitamin A wird auch manchmal als das "Augenvitamin" bezeichnet.

Ein Abkömmling des Vitamins ist als Sehfärbstoff in den Stäbchen der Netzhaut dafür zuständig, Lichtreize in Signale für das Gehirn zu verwandeln. Stäbchen sorgen dafür, dass wir auch bei schlechter Beleuchtung sehen können. Vitamin A ist außerdem an der Zellteilung und der Entwicklung des Embryos beteiligt. Ebenso treibt es das Gewebewachstum - insbesondere das des Knochens - voran. Haut und Schleimhäute stehen ebenfalls unter seinem Schutz. Es hält sie intakt und stärkt auf diesem Wege auch die Abwehrkräfte: Schließlich haben Bakterien und Viren es schwerer in den Körper zu gelangen, wenn sich die Schleimhäute - etwa von Rachen, Darm und Scheide - in gutem Zustand befinden.

Eine weitere Variante stellt der Mangel an *Vitamin D* dar. Wir empfehlen Ihnen die folgenden Beiträge zu diesem Thema:

[Lesen: Vitamin D: Studien und Informationen](https://www.naturepower.de/index.php?id=1266) <https://www.naturepower.de/index.php?id=1266>

[Lesen: Die Heilkraft von Vitamin D - Neue Studienergebnisse](https://www.naturepower.de/index.php?id=1265)  
<https://www.naturepower.de/index.php?id=1265>

## **Beta-Glucan aktiviert das Immunsystem**

Betaglucan enthält natürliche Substanzen, die aus der Zellwand einer Bäckerhefe (*Saccharomyces cerevisiae*) stammen. Beta-Glucan aktiviert das natürliche Abwehrsystem.

Damit unser Körper richtig funktioniert, brauchen wir ein starkes Immunsystem. Das Immunsystem ist - abgesehen von den individuellen Erbanlagen - der Schlüssel zu Gesundheit und langem Leben. Betaglucan besitzt immunstimulierende Eigenschaften. Es ist eine sinnvolle Ergänzung für diejenigen, die ihr Immunsystem erhöhen und das Cholesterinniveau senken möchten. Beta-1,3-Glucan kann die Haut vor Alterung schützen, indem es die Langerhans-Zellen in der Haut stimuliert. Verschiedene

Typen des Betaglucans können aus praktisch allen Unterarten von Hefen isoliert werden. Das von uns verwendete Beta-(1,3/1,6)-Glucan ist die Art, die am besten untersucht wurde und die die wirkungsvollsten biologischen Effekte produziert. Betaglucan ist beteiligt an der interzellulären Signalübermittlung. Betaglucan aktiviert spezifische Rezeptoren, die sich auf der Oberfläche von Makrophagen befinden.

Ein starkes und schnell reagierendes Immunsystem ist die Basis unserer Gesundheit. Bei dem Streben nach der Erhaltung unserer Gesundheit und Lebensqualität darf die Stärkung des Immunsystems somit nicht fehlen.

## **Zink und Selen: die schützenden Spurenelemente**

Die wichtigsten Mineralstoffe für Ihr Immunsystem sind **Zink** und **Selen**. Beide sind als Co-Faktoren an vielen Stoffwechselreaktionen beteiligt, die für die Abwehrzellen entscheidend sind. So wirken Zink und Selen auf das Immunsystem:

1. beschleunigte Zellteilungsrate
2. gesteigerte Aggressivität gegenüber Krankheitserregern
3. Unterdrückung überschießender Reaktionen (z. B. Allergien, Autoimmunkrankheiten)
4. Abfangen von schädlichen freien Radikalen, die bei der Immunantwort entstehen

Mangelt es dem Körper an diesen Spurenelementen, gerät im Immunsystem die Bildung von Antikörpern ins Stocken. Diese Eiweißverbindungen sind wichtig, um Krankheitserreger zu erkennen und unschädlich zu machen.

Die tägliche Gabe von 50 bis 100 µg Selen und 5 bis 10 mg Zink reicht in der Regel aus, um die Antikörperproduktion wieder anzukurbeln.

## **Zink spielt eine Rolle im Stoffwechsel von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweiß.**

Es ist wichtig für die Wundheilung, das Wachstum und den Geschmackssinn. Da Zink auch ein Bestandteil von Insulin ist, beeinflusst es den Zuckerstoffwechsel. Zusammen mit Vitamin A ermöglicht es das Sehen bei schlechter Beleuchtung. Vor allem für das Immunsystem ist es aber von Bedeutung.

## **Selen ist ein wichtiges Antioxidans, das das Immunsystem vor Schädigung durch freie Radikale schützt.**

Selen wirkt synergistisch vor allem mit Vitamin E, um die Produktion von Antikörpern zu unterstützen und ein gesundes Herz zu gewährleisten. Selen spielt auch für die Funktion der Bauchspeicheldrüse und die Elastizität des Gewebes eine Rolle. Selen steigert bei gleichzeitiger Gabe die Wirkung von Vitamin E. Es hilft nachweislich bei der Krebsvorbeugung und ist besonders hilfreich zum Schutz vor Strahlenschäden und vor krebserregenden Chemikalien. Es stimuliert eine erhebliche Antikörperreaktion bei Infektionen, hilft bei der Verhinderung von Blutgerinnseln (Schlaganfall!) und kann Schmerzen und Steifheit bei Arthritis lindern. Es steht zudem im Ruf, die männliche Libido zu steigern.

## **Abwehrzellen brauchen spezielle Energielieferanten**

Wie wichtig Vitamine und Mineralstoffe für die Schutzpolizei des Körpers sind, ist mittlerweile zumindest in Expertenkreisen hinlänglich bekannt. Regelmäßig unterschätzt wird dagegen immer noch die Rolle der Aminosäuren.

Dies mag damit zusammenhängen, dass bei unserer eiweißreichen Ernährung ein Mangel theoretisch als unwahrscheinlich angesehen wird (Eiweißstoffe sind aus Aminosäuren aufgebaut). Doch leider zeigt sich in der Praxis oft ein anderes Bild. Vor allem bei älteren Menschen zeigen sich nicht selten erhebliche Defizite in der Aminosäureversorgung.

Die Bedeutung der Aminosäuren für unsere Abwehrkräfte haben wir bereits in unserem Gesundheitsbrief "Aminosäuren stärken das Immunsystem" ausführlich erläutert.

Für das Immunsystem wichtig sind vor allem Glutamin und Arginin. Ein großer Teil der Immunzellen – vor allem die im Darm – benutzt diese beide Aminosäuren als Energielieferanten. Dies ist eine absolute Ausnahme, denn andere Körperzellen gewinnen ihre Energie aus Kohlenhydraten.

## **Besonders empfehlenswert ist eine Aminosäuremischung.**

Bei Abwehrschwäche sollten Sie daher zusammen mit Ihrem Therapeuten abstimmen, ob die Einnahme von Aminosäure-Präparaten sinnvoll erscheint. Es ist wenig sinnvoll, vorsorglich sämtliche hier angesprochenen Vitalstoffe zusammen einzunehmen und dann zu glauben, die nächste Grippewelle könne kommen.

Wie Ornithin wirkt Arginin beim Abbau vom Ammoniak in der Leber mit. Im Gegensatz zu Ornithin verleiht Arginin jedoch Energie und sollte deshalb am Tag genommen werden, nicht am Abend. Nehmen Sie eine Kapsel mit 500 mg vor dem Frühstück und Mittagessen. Bei Bedarf können Sie auch morgens zwei nehmen und mittags und abends vor dem Essen je eine.

Unsere moderne Ernährungsweise stellt nicht mehr immer sicher, dass wir auch wirklich alle notwendigen (essentiellen Aminosäuren) in genügender Menge aufnehmen. Außerdem sinkt die Aufnahmefähigkeit des Körpers mit zunehmendem Alter. Insgesamt gibt es genau 20 Aminosäuren, von denen 11 essentiell sind. "Essentiell" in diesem Zusammenhang heißt auch, dass sie vom Organismus nicht selbst hergestellt werden können und mit der Nahrung aufgenommen werden müssen. Die übrigen 9 Aminosäuren können vom gesunden Körper bei gesunder Ernährung selbst produziert werden.

Ob die Mittel tatsächlich helfen, hängt auch damit zusammen, ob bei Ihnen ein Vitalstoffmangel herrscht oder nicht. Dies kann ein erfahrener Therapeut feststellen und dann die erforderlichen Maßnahmen ergreifen. Aber auch Sie selbst sind gefordert. Neben einer vitalstoffreichen Ernährung ist z. B. moderat betriebener Ausdauersport ein wichtiger Beitrag zur Immunstärkung.

## **Links zu weiteren Informationen**

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