

Dr. Rath Gesundheitsbrief

Ausgabe 04/15 – November 2015

Tagtäglich kommen wir in Kontakt mit Bakterien und Viren, doch die meiste Zeit merken wir davon nichts. Unser Immunsystem, die körpereigene Abwehr des Menschen, arbeitet so effektiv, dass Infektionen in der Regel unbemerkt vorüberziehen. Ist die Körperabwehr aber z. B. infolge einer falschen Ernährungsweise gestört und die Angriffe durch Erreger zu

stark, kann es dennoch schnell zu einer Erkältung oder Grippe kommen. Um unser Immunsystem effektiv gegen Krankheitserreger zu wappnen, ist eine optimale Versorgung mit Mikronährstoffen unerlässlich. Sie regen die Produktion unserer Körperpolizei – den weißen Blutkörperchen – an und helfen dem Körper so bei der Abwehr von Infektionen.

GESUNDES BLUT STARKES IMMUNSYSTEM

Wie Zell-Vitalstoffe Blutbildung und Immunsystem unterstützen

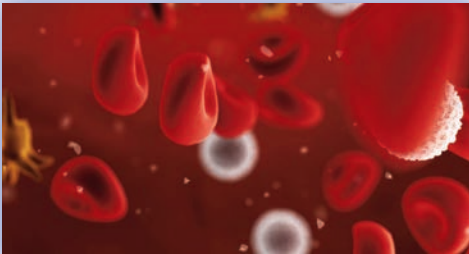
AUFBAU UND FUNKTION DES BLUTES

Unser Blut besteht aus einem flüssigen Anteil, dem Blutplasma, und aus festen Bestandteilen, den Blutzellen. Diese lassen sich in drei große Gruppen einteilen: die roten Blutkörperchen (Erythrozyten), die weißen Blutkörperchen (Leukozyten) und die Blutplättchen (Thrombozyten). Jede dieser Blutzellen besitzen jeweils spezifische Merkmale und wichtige Aufgaben für unseren Körper. Für den Sauerstofftransport sind unter anderem die Erythrozyten verantwortlich, während die Thrombozyten die Abdichtung von Gefäßen erledigen. Bei der wichtigen Aufgabe der Immunabwehr besitzen die Leukozyten eine essentielle Funktion.



LEUKOZYTEN, DIE „POLIZEIZELLEN“ DES KÖRPERS

Ihre Abwehrtätigkeit entfalten die Leukozyten – zu ihnen zählt man Granulozyten, Monozyten und Lymphozyten – fast ausschließlich außerhalb des Gefäßsystems im Bindegewebe und in den lymphatischen Organen. Sie benutzen daher das Blut hauptsächlich als Transportsystem, um zum Ort ihrer Wirkung zu gelangen. Zusammen mit den lymphatischen Organen (Milz, Thymus, Lymphknoten, Mandeln) bilden die Leukozyten das Abwehrsystem (Immunsystem) unseres Körpers.



Eine wichtige Untergruppe der Granulozyten sind die Neutrophilen Granulozyten, kurz Neutrophile. Sie machen mit ca. 95% den überwiegenden Teil der Granulozyten und zwischen 60% und 70% der weißen Blutkörperchen aus. Als Teil der angeborenen Immunabwehr dienen Neutrophile der Identifizierung und Zerstörung von Mikroorganismen: Gelingt es einem Erreger, in den Körper einzudringen, so muss er zunächst das Zellzwischen-gewebe überwinden, wo bereits die Neutrophilen als „Fresszellen“ patrouillieren. Diese durchqueren das Gewebe und tasten dabei die Zelloberfläche ihrer Umgebung ab. Kommt es mit einem Bakterium einer fremden Zelloberfläche in Kontakt, so wird es erkannt, umschlossen und anschließend verdaut (Phagozytose).

Gleichzeitig entsenden diese Fresszellen einen Botenstoff – Zytokine – an die Blutgefäße, die sich daraufhin erweitern und ebenfalls Botenstoffe entsenden, um weitere weiße Blutkörperchen anzulocken. Das nun erweiterte Gefäß sorgt für eine entsprechende Durchblutung der Region. Dadurch werden weitere weiße Blutkörperchen angelockt, die mit ihren verschiedenen Abwehrtechniken helfen.

MIKRONÄHRSTOFFE ZUR UNTERSTÜTZUNG DER BLUTBILDUNG

Die Lebensdauer von weißen Blutzellen ist auf wenige Tage begrenzt. Sie müssen daher ständig nachgebildet werden. Die Blutbildung erfolgt im Knochenmark und durchläuft dort verschiedene Prozesse der Teilung und Reifung. Jeden Tag werden so 25 bis 100 Milliarden weiße Blutkörperchen produziert.

Mikronährstoffe sind für den Prozess der Blutbildung unabdingbar. Sind sie nicht ausreichend vorhanden, ist die Anzahl und Leistungsfähigkeit der Blutzellen deutlich herabgesetzt – mit der Folge, dass im Falle einer massiven Invasion von Bakterien das Immunsystem nicht stark genug ist, um diese Angreifer abzufangen.

Die entscheidende Rolle von Zell-Vitalstoffen zur Förderung der Blutbildung – und somit Stärkung der Immunabwehr – ist umfassend dokumentiert. Die folgende Liste zeigt einen Überblick über einzelne Mikronährstoffe und ihre Bedeutung für unser Blut:

Eisen

- Zentraler Bestandteil der Blutweiße: Hämoglobin, Myoglobin
- Essentielles Spurenelement für die Bildung der Erythrozyten
- Sauerstofftransport im Blut bzw. Sauerstoffspeicher des Muskels

Vitamin C

- Verbesserung der Eisenaufnahme im Magen-Darm-Trakt
- Wichtiger Faktor für die Phagozytosefähigkeit der neutrophilen Granulozyten

Folsäure

- Beteiligung an allen Prozessen der Zellteilung und damit der Zellerneuerung
- Anregung der Blutbildung

Vitamin B2

- Essenzieller Faktor bei der Bildung und der optimalen Funktion der weißen und roten Blutkörperchen

Vitamin B6

- Beteiligung an der Biosynthese des Hämoglobins
- Wichtiger Faktor für die Phagozytosefähigkeit der neutrophilen Granulozyten

Vitamin B12

- Essentieller Faktor bei der Ausreifung der Erythrozyten
- Beteiligung an der DNS-Synthese und daher beteiligt an allen Zellteilungs- und Wachstumsvorgängen

Fazit: Wer gesund durch den Winter kommen will, sollte seinen Körper unbedingt mit zusätzlichen Zell-Vitalstoffen zur Unterstützung der Blutbildung versorgen. Denn Blut hat als Teil des Immunsystems die wichtige Aufgabe, unseren Körper bei der Abwehr von Krankheitserregern zu unterstützen. Eine bewusste Ernährung, die reich an B-Vitaminen, Folsäure, Eisen und anderen blutbildenden Mikronährstoffen ist, bietet daher eine gute und einfache Möglichkeit, das Immunsystem fit zu machen.

Bitte nennen Sie uns im Falle eines Anrufs den Namen der Person (siehe Stempelfeld), von der Sie diesen Gesundheits-Brief erhalten haben