

Aktiv & fit: So stärken Sie Ihr Immunsystem

Ob wir in der Arbeit am Computer sitzen, Sport treiben oder gemütlich auf der Couch fernsehen, unser Immunsystem arbeitet 24 Stunden am Tag und sieben Tage die Woche, um uns vor gefährlichen Keimen zu schützen. Wir sind täglich Millionen von Bakterien, Viren, Parasiten und Pilzen aber auch Partikeln wie Staub, Pollen und Tierhaaren ausgesetzt. Dafür braucht unser Körper einen ausgeklügelten und komplexen Schutzmechanismus: das Immunsystem. Wir sollten also frühzeitig daran denken, unser Immunsystem zu stärken.

Steigerung des Immunsystems

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung hat Einfluss auf unser gesamtes Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit unseres Körpers. Natürlich profitiert auch unser Immunsystem von einer guten Nährstoffversorgung, denn dann hat unser Körper viele Möglichkeiten, sich gegen Krankheitserreger erfolgreich zur Wehr zu setzen. Vitamine und Mineralstoffe tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

SELEN

schützt alle Schleimhäute vor Oxidation und damit vor Entzündungen. Der Selenbedarf wird vor allem über Fleisch, Fisch, Eiern sowie Linsen und Spargel gedeckt. Allerdings können der hohe Verarbeitungsgrad von Lebensmitteln sowie selenarme Böden dazu führen, dass die aufgenommene Menge an Selen nicht immer optimal ist; für eine gute Gesundheit benötigen wir aber 100 µg bis 200 µg organisches Selen am Tag.

COENZYM Q10

ist unser universeller Energiespender. Energiemangel zeigt sich durch fehlende Leistungsfähigkeit. Während in jungen Jahren der Mensch in der Lage ist ausreichend Coenzym Q10 selbst herzustellen, lässt dies ab dem 40. Lebensjahr deutlich nach. Daher kann ab diesem Alter täglich 100 mg Coenzym Q10 zugeführt werden (z.B. Q10 Bio-Qinon Gold von Pharma Nord).

VITAMIN C

ist ein Immunverstärker, der die weißen Blutkörperchen effektiver arbeiten lässt. Es beschleunigt sämtli-

che Abwehrreaktionen im Körper und ist sehr gut darin, das Immunsystem zu stärken.

VITAMIN D

ist vielen ein Begriff für die Knochengesundheit. Neuere Forschungen haben nun gezeigt, dass Vitamin D das Schlüsselhormon des Immunsystems ist, denn es unterstützt die normale Funktion des Immunsystems. Nur wenn das Vitamin in ausreichender Menge vorhanden ist, kann die Körperabwehr mobilisiert werden.

VITAMIN E

fungiert auch als Radikalfänger – es kann die zellschädigenden freien Radikale abfangen, die unter anderem bei der Immunabwehr entstehen. Eine tägliche Ergänzung von Vitamin E ist daher sinnvoll.

ZINK

hilft Abwehrzellen dabei, schädliche Angreifer schnell zu finden und effektiv auszuschalten. Gut zu wissen: Der Körper besitzt keine großen Zinkspeicher. Deshalb ist eine kontinuierliche Zufuhr des Spurenelements besonders wichtig.

Kombination aus verschiedenen Vitalstoffen

Das Immunsystem kann man unterstützen. Kombipräparate versorgen mit Nährstoffen, helfen bei der Regeneration, unterstützen Heilprozesse und fördern die körpereigene Entgiftung, sind also gerade im Frühjahr eine sehr gute Möglichkeit, dem Organismus in all seinen Belangen unter die Arme zu greifen. Ein Kombipräparat sollte alle erforderlichen Vitamine, Selen und Zink enthalten. (z.B. Multivitamin von Pharma Nord).

Autoren:

Dr. med. Edmund Schmidt arbeitet als Allgemeinarzt und Spezialist für Vitalstofftherapie, zusammen mit seiner Frau, seit 1996 in eigener Praxis in Ottobrunn. Dr. Schmidt hat gemeinsam mit seiner Frau mehrere Bücher zum Thema Vitalstoffe veröffentlicht.

Nathalie Schmidt arbeitet im Bereich Lebensberatung, Coaching und Energiearbeit. Dazu passend ist sie Reiki-Therapeutin. Zusammen mit ihrem Mann beschäftigt sie sich seit 1998 intensiv mit Vitalstoffen. Neben den gemeinsamen Büchern über Vitalstoffe und Wasser hat sie mehrere Bücher zum Thema Lebenshilfe veröffentlicht.

www.Praxis-Schmidt-Ottobrunn.de | www.facebook.com/Vitalstoffinformation | www.ensign-ohg.de | www.Energie-Lebensberatung.de

Das Immunsystem trägt ganz entscheidend dazu bei, dass wir gesund sind und uns fit und vital fühlen.

