

# Aktiv und fit – stärken Sie Ihr Immunsystem in der kalten Jahreszeit

## Immunsystem und Gesundheit bilden eine Einheit

Das Immunsystem trägt entscheidend dazu bei, dass wir gesund sind und uns vital fühlen. Nun sind wir in der kalten Jahreszeit, während sich der körperliche Organismus vermehrt gegen Bakterien, Viren und andere Krankheitserreger wehren muss. Speziell in den Wintermonaten braucht unser Immunsystem Unterstützung, um gut durch die sonnenarme Zeit zu kommen. Wie das mit ganz einfachen und natürlichen Maßnahmen gelingt, möchten wir Ihnen im Folgenden aufzeigen.

### Welche Bedeutung hat unser Immunsystem?

Freie Radikale beschreiben chemische Strukturen, denen ein Elektron fehlt. Diesen Strukturen geht somit die Harmonie verloren. Im Bestreben diese Harmonie wiederherzustellen, holen Radikale sich Elektronen aus den Körperzellwand-Bestandteilen oder gar aus Strukturen unseres Erbsystems, der DNA. Dabei werden unsere Zellen geschädigt oder zerstört oder unsere Erbsubstanz wird verändert, was zu Mutationen und Krebs führen kann. Ein intaktes Immunsystem muss daher die überschüssigen freien Radikale abfangen und eliminieren. Da täglich circa  $10^{17}$  radikalische Angriffe im Organismus stattfinden, stellt dies fast schon eine herkulische Aufgabe dar. Freie Radikale können schnell und direkt durch wasserlösliche und fettlösliche Vitalstoffe attackiert werden. Darüber hinaus gibt es eine Vielzahl von enzymatischen Antioxidans-Systemen, die nicht

nur freie Radikale eliminieren, sondern auch die eben erwähnten antioxidativen Vitalstoffe anschließend wieder regenerieren.

### Tipps zur Steigerung des Immunsystems

Eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung ist für unsere Fitness und Gesundheit entscheidend. Frisches Obst und Gemüse enthält viele Pflanzenbegleitstoffe. Diese auch als Phytoaktoren bekannten Pflanzenstoffe haben eine medikamentenähnliche Wirkung, jedoch ohne Nebenwirkungen.

Selen ist unser wichtigstes enzymatisches Antioxidans. Es schützt alle Schleimhäute vor Oxidation und damit vor Entzündungen. Vor allem in der Schilddrüse wird das augenfällig. Auch gibt es viele Patienten mit rheumatischen Beschwerden oder einer Herzmuskelschwäche, die nicht erklärbar ist. All diese Beschwerden kommen gehäuft bei einer Unterversorgung mit Selen vor. Leider nehmen wir mit der Nahrung in Deutschland nur circa 35 µg Selen am Tag auf. Für eine gute Gesundheit benötigen wir aber 100 -200 µg Selen am Tag. Am effektivsten ist organisches Selen (z.B. SelenoPrecise 100 µg von PharmaNord), was auch die europäische Ernährungsbehörde EFSA bestätigt. Organisches Selen interagiert nicht mit anderen Vitalstoffen. Es kann daher zeitgleich mit Vitamin C gegeben werden, was bei den weniger wirksamen anorganischen Selen-Supplementen nicht funktioniert.

Coenzym Q10 ist unser universeller Energiespender. Energie im menschlichen Körper wird in bestimmten Zellorganellen, den sogenannten Mitochondrien, gebildet. Ist genügend Coenzym Q10 im Körper vorhanden, kann ein Mitochondrium 34 Energiemoleküle bilden. Haben wir nicht genug Coenzym Q10, werden in der Regel nur 4 Energiequanten gebildet. Energiemangel fördert fehlende Leistungsfähigkeit, sowie immer wiederkehrende Infekte und vor allem schwerwiegende Krankheiten des Herzens und des Nervensystems. Daher ist auf eine ausreichende Versorgung mit dem Vitaminoid zu achten. Während in jungen Jahren der Mensch in der Lage ist ausreichend Coenzym Q10 selbst herzustellen, lässt dies ab dem 40. Lebensjahr deutlich nach. Daher sollte jeder ab diesem Alter täglich 100 mg Q10 zuführen, um Krankheiten zu vermeiden und die körperliche Leistungsfähigkeit zu erhalten (z.B. Q10 Bio-Qinon Gold 100 mg von Pharma Nord). Hinzu kommt, dass viele Medikamente wahre Q10-Räuber sind. Vor allem die Cholesterinsenker vom Typ der Statine senken die Q10-Produktion im Körper um bis zu 75 Prozent. Q10 ist zusätzlich ein starkes, fettlösliches Antioxidans und schützt unsere Zellen zusammen mit Vitamin E vor Oxidation.

### Vitamin C

Vitamin C ist wohl das bekannteste Vitamin. Vitamin C ist das stärkste wasserlösliche Antioxidans und daher ein guter Radikalfänger. So hat es massiven stärken Einfluss auf unser Im-

munsystem. Wie alle Vitalstoffe sollte eine regelmäßige Grundversorgung mit mindestens 500 mg am Tag stattfinden. In der kalten Jahreszeit empfehlen sich Zuführen von 750 - 1000 mg am Tag.

### Vitamin D

Vitamin D ist eigentlich kein Vitamin, sondern ein sogenanntes Prähormon. Vitamin D reduziert das Risiko an Atemwegserkrankungen zu leiden um über 50 Prozent. Als Hormon aktiviert es eine Vielzahl von Stoffwechselfvorgängen – speziell auch im Darm – die für Gesundheit und Leistungsfähigkeit unabdingbar sind. Leider ist die Vitamin-D-Versorgung der deutschen Bevölkerung schlecht. Nach neueren Untersuchungen leiden über 80 Prozent der Deutschen – zumindest in den Wintermonaten - an einem Vitamin-D-Mangel. Dies ist bedauerlich, denn eine einfache Substitution mit Vitamin D kann die Leistungsfähigkeit deutlich steigern und Infekte zusammen mit anderen Vitalstoffen zuverlässig abwehren. Bewährt haben sich vor allem tägliche Gaben in nicht extremen Dosierungen. Entgegen anders lautender Veröffentlichungen ist die tägliche Gabe von Vitamin D wesentlich effektiver für das Immunsystem als die wöchentliche Gabe. Vitamin D ist ein fettlösliches Antioxidans und unterstützt Vitamin E und Coenzym Q10 bei der Radikalenabwehr.

### Zink

Zink ist für unser Immunsystem ebenfalls von großer Bedeutung. Es unterstützt unsere antioxidativen Enzym-

systeme und ist für deren Wirkung unerlässlich. Gerade in der kalten Jahreszeit sollte es daher ergänzt werden. Ideal sind Ergänzungen von 40 - 80 mg am Tag. Gut kombinierbar ist Zink mit Selen, weshalb sich Kombipräparate bewährt haben.

Info zu den Autoren:  
 Nathalie Schmidt  
[www.Energie-Lebensberatung.de](http://www.Energie-Lebensberatung.de)  
[www.facebook.com/Nathalie.Schmidt.Energie](http://www.facebook.com/Nathalie.Schmidt.Energie)  
 Dr. med. Edmund Schmidt  
[www.Praxis-Schmidt-Ottobrunn.de](http://www.Praxis-Schmidt-Ottobrunn.de)  
[www.facebook.com/Vitalstoffinformation](http://www.facebook.com/Vitalstoffinformation)  
[www.ensign-ohg.de](http://www.ensign-ohg.de)

### Dr. med. Edmund Schmidt



Herr Dr. Schmidt ist seit 1996 als Allgemeinarzt, Vitalstoffexperte und Ernährungsmediziner in Ottobrunn bei München niedergelassen. Von Beginn an beschäftigt er sich intensiv mit Vitalstoffen und Ernährungsmedizin. Zum Thema Vitalstoffe hat Herr Dr. Schmidt bereits vier Bücher veröffentlicht. Herr Dr. Schmidt ist überzeugt, dass Vitalstoffe in der Prävention aber auch in der begleitenden Behandlung von Krankheiten die ausufernden Medikamentenkosten reduzieren könnten und das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit der Patientinnen und Patienten steigern könnten.

### Nathalie Schmidt



Schon von klein auf war Nathalie Schmidt fasziniert vom Spirituellen. Nach der Ausbildung zur examinierten Krankenschwester setzte sie sich intensiv mit dem Thema auseinander. 2007 begann sie eine Ausbildung zur Reiki-Therapeutin und absolvierte anschließend noch einen Intensivkurs. Mit der Zeit entwickelte Schmidt ihren eigenen Therapiestil. Sie gibt regelmäßig Coaching-Sitzungen und veröffentlichte bereits elf Bücher.

Sie hat mit Dr. Schmidt vier Bücher zu Vitalstoffen veröffentlicht und zusätzlich sieben Bücher zum Thema Energie und Lebenskrisen. Dazu kommt noch ein Jugend Fantasybuch.



Die Original Kisel-10 Kombination der KiSel-10-Studie:

## Bewahren Sie Ihre Gesundheit bis ins hohe Alter

**Selen und Zink** Dragees wurden von Pharma Nord entwickelt und enthalten die patentierte organische Selenhefe (SelenoPrecise®). Selen und Zink – für das Immunsystem und den Zellschutz.

**Q10 Bio-Qinon Gold** – enthält pro Kapsel 100 mg Coenzym Q10 in Form von aktivem Ubiquinol, gelöst in Pflanzenöl. Ergänzt mit Vitamin B<sub>2</sub>, das zu einem normalen Energiestoffwechsel beiträgt.

Das Produkt zeichnet sich durch eine hohe, wissenschaftlich dokumentierte Bioverfügbarkeit, Wirksamkeit und Sicherheit aus und wurde in mehr als 100 wissenschaftlichen Studien verwendet.

Qualitätsprodukte von  
**Pharma Nord**  
 ...die mit dem goldenen Mörser  
 Kostenlose Hotline: 0800-1122525  
[www.pharmanord.de](http://www.pharmanord.de)



In Ihrer Apotheke erhältlich:



DE-Selen\_Q10\_AD\_GutLeben\_90x265\_1218

PZN 00787833	Q10 Bio-Qinon® Gold 100 mg	60 Kps.
PZN 01541525	Q10 Bio-Qinon® Gold 100 mg	30 Kps.
PZN 13881628	Q10 Bio-Qinon® Gold 100 mg	150 Kps.
PZN 00449378	SelenoPrecise® 100 µg	60 Drg.
PZN 00449384	SelenoPrecise® 100 µg	150 Drg.
PZN 10074382	Selen+Zink* 90 Drg.	
PZN 10074399	Selen+Zink* 180 Drg.	

\*100 µg SelenoPrecise®, 15 mg Zink, + Vitamin A, B6, C, E

Lesen Sie mehr unter: [www.pharmanord.de](http://www.pharmanord.de) und abonnieren Sie unseren Newsletter