

## Fit in der kalten Jahreszeit

# Stärken Sie Ihr Immunsystem!

Das Immunsystem trägt entscheidend dazu bei, dass wir gesund sind und uns vital fühlen. Die kalte Jahreszeit hat nun Einzug gehalten und unser Organismus muss sich vermehrt gegen Bakterien, Viren und andere Krankheitserreger wehren. Speziell in den Wintermonaten braucht unser Immunsystem Unterstützung, um gut durch die sonnenarme Zeit zu kommen.



Foto ©: Motortion/istock - getty/images

### Bedeutung des Immunsystems?

Freie Radikale beschreiben chemische Strukturen denen ein Elektron fehlt. Sie holen sich daher Elektronen aus den Körperzellwand-Bestandteilen oder gar aus Strukturen unseres Erbsystems, der DNA. Dabei werden unsere Zellen geschädigt oder zerstört oder unsere Erbsubstanz verändert. Ein intaktes Immunsystem muss daher die überschüssigen freien Radikale abfangen und eliminieren. Täglich finden circa 1017 radikalische Angriffe im Organismus statt. 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 Stärkung des Immunsystems

Eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung ist für unsere Fitness und Gesundheit entscheidend. Frisches Obst und Gemüse enthält viele Pflanzenbeigleitsstoffe. Diese auch als Phytofaktoren bekannten Stoffe haben 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. Alle 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 (SelenoPrecise), 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, so 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%. 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 was-

serlösliche Antioxidans und daher ein guter Radikalfänger. So hat es massiven stärkenden Einfluss auf unser Immunsystem. Wie alle Vitalstoffe sollte eine regelmäßige Grundversorgung mit mindestens 500 mg am Tag stattfinden. In der kalten Jahreszeit empfehlen sich Zufuhren von 750 - 1000 mg am Tag.

### Vitamin D

Vitamin D ist eigentlich kein Vitamin, sondern ein sogenanntes Prähormon. Vitamin D reduziert das Risiko von Atemwegserkrankungen um über 50%. Als Hormon aktiviert es eine Vielzahl von Stoffwechselfvorgängen – speziell auch im Darm – die für Gesundheit und Leistungsfähigkeit unabdingbar sind. Nach neueren Untersuchungen leiden über 80% der Deutschen – zumindest in den Wintermonaten – an einem Vitamin-D-Mangel. Eine einfache Substitution 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 Enzymsysteme 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.

Dr. med. Edmund Schmidt, Nathalie Schmidt