

Mikronährstoffe: Unterstützung fürs Immunsystem

(ddp direct) Langenfeld, April 2013. Husten und Schnupfen überall ? wie soll man da die kalte Jahreszeit ohne grippalen Infekt überstehen? Erkältungs- und Grippeviren schwirren nicht nur in der Atemluft herum, sondern sie lauern auch auf Gegenständen, die von erkälteten Mitmenschen angefasst worden sind. Einkaufswagen im Supermarkt zum Beispiel sind mögliche Übertragungsquellen. Virusinfektionen können zudem bakterielle Infektionen begünstigen. Angesichts solcher Großangriffe ist es wichtig, dass das Immunsystem voll funktionstüchtig ist. Deshalb sollte man sich jetzt ausreichend mit Mikronährstoffen versorgen, um so das Immunsystem optimal zu unterstützen. Große kleine Helfer

Mikronährstoffe sind z. B. Vitamine und Spurenelemente. Der Körper kann diese wichtigen Helfer aber selbst nicht oder nicht in ausreichender Menge herstellen. Mikronährstoffe werden bei diversen Prozessen u. a. als Kofaktoren für Enzyme gebraucht. Enzyme sind sogenannte ?Biokatalysatoren?, die Stoffwechselprozesse beschleunigen. Zum Beispiel: Selen als Bestandteil eines antioxidativ wirksamen Enzyms, der sogenannten Glutathionperoxidase, trägt zum Beispiel zum Schutz der Körperzellbestandteile vor oxidativer Schädigung bei. Zink ist beispielsweise wichtig für das sogenannte Thymushormon ?Thymulin?, das bestimmte Immunzellen, die T-Zellen, beeinflusst.

Das Immunsystem ? die Körperpolizei?

Das Immunsystem hat wie die Polizei die Aufgabe, Eindringlinge und Störenfriede unschädlich zu machen. Ständig sind Immunzellen auf Patrouille, um Krankheitserreger aufzuspüren und aus dem Verkehr zu ziehen. Gegen Bakterien und Viren, die bereits aus früheren Angriffen bekannt sind, hat das Immunsystem schlagkräftige Waffen entwickelt. Bei Erstkontakt mit einem Erreger werden nämlich hochspezifische Antikörper entwickelt, die bei einem erneuten Angriff schnell aktiviert werden können. Deshalb speichert das Immunsystem bei jeder Infektion die ?Fingerabdrücke? bekannter Erreger. Schwieriger wird es, wenn unbekannte Täter abgewehrt werden müssen. Dann verlässt sich der Körper zunächst auf die Truppen der so genannten unspezifischen Immunabwehr: Natürliche Killerzellen und Fresszellen können Eindringlinge als körperfremd erkennen und töten sie, indem sie giftige Substanzen ausschütten oder die Angreifer ganz einfach ?auffressen?.

Ist das Immunsystem immer auf Zack?

Meist wird das Immunsystem mit der Bekämpfung von Krankheitserregern alleine fertig. Aber es gibt Situationen, in denen die körpereigene Abwehr schwächelt. Das kann z. B. der Fall sein, wenn das Immunsystem durch chronische Erkrankungen ? Asthma ist eine solche ? stark in Anspruch genommen wird. Ebenfalls sehr belastet wird unsere Abwehr, wenn ein grippaler Infekt den nächsten jagt. Und auch Schlafmangel oder unzureichende Flüssigkeitszufuhr können den Abwehrkräften zusetzen.

Was macht Vitamin C so unentbehrlich?

Vitamin C trägt als natürliches Antioxidans zur Reduktion des oxidativen Stresses bei. Entsteht im Körper oxidativer Stress, sind freie Radikale aktiv. Diese reaktionsfreudigen Teilchen fallen laufend im Körper an und müssen neutralisiert werden, damit sie keinen Schaden anrichten können. Bei hochtourigen Stoffwechselvorgängen, wie sie zum Beispiel bei der Bekämpfung von Infektionen ablaufen, kann die Belastung durch freie Radikale besonders groß sein. Dann sind ihre Gegenspieler, die sogenannten Antioxidanzien, z. B. Vitamin C, gefragt.

Wie kann man dem Immunsystem den Rücken stärken?

Neben den Antioxidanzien Vitamin C und E besitzen auch Spurenelemente, wie z. B. Selen, oder sekundäre Pflanzenstoffe wie Carotinoide antioxidative Eigenschaften. Vitamin A stärkt die Schleimhäute in Nase, Mund und Rachen. Mit dem richtigen Mix immunrelevanter Mikronährstoffe, wie z. B. Orthomol Immun®, lassen sich Länge und Anzahl von Erkältungsperioden nachweislich reduzieren ? das hat unlängst eine placebokontrollierte Doppelblind-Studie untermauert.[1]

Wo stecken Goodies für das Immunsystem drin?

Der Klassiker ist die Orange mit viel Vitamin C. In sogar noch größeren Mengen steckt dieses Vitamin in Paprika, Brokkoli und Rosenkohl. Gute Lieferanten für Vitamin E sind pflanzliche Öle und manche Fischarten, wie z. B. Lachs. Die ergiebigste Vitamin-A-Quelle ist Leber, außerdem kann der Körper dieses Vitamin aus Beta-Carotin herstellen. Und mit Zink kann man sich beispielsweise durch tierische Lebensmittel wie Fleisch und Milchprodukte versorgen.[2]

Sind es wirklich ?fünf am Tag??

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt den Verzehr fünf handgroßer Portionen Obst und Gemüse pro Tag. Das sind ungefähr 400g Gemüse und 250g Obst. Die Nationale Verzehrstudie II dokumentiert jedoch, dass 87 Prozent der Bundesbürger weniger als die empfohlenen 400 g Gemüse täglich zu sich nehmen. Die empfohlene Obstmenge erreichen 59 Prozent der Bundesbürger nicht. [3] Dabei liefern Obst und Gemüse jedoch wichtige Mikronährstoffe.

Wann ist eine Extra-Portion Mikronährstoffe empfehlenswert?

Wenn das Immunsystem gefordert ist, kann die Einnahme einer Mikronährstoffkombination wie Orthomol Immun® sinnvoll sein, um eine optimale Versorgung mit immunrelevanten Nährstoffen sicher zu stellen. Insbesondere wenn ein grippaler Infekt den nächsten jagt, wird das Immunsystem sehr beansprucht. Dann kann eine ernährungsmedizinische Unterstützung mit immunrelevanten Mikronährstoffen besonders wichtig sein.

[1] Schmidt, K., Zirkler, S.: Diätetische Wirksamkeit einer Mikronährstoffkombination bei rezidivierenden Atemwegsinfekten. MMW-Fortschr Med (Originalia) (2011)

[2] The European Food Information Council: Mini-Leitfaden ? Vitamine: was sie bewirken und wo man sie findet; Mineralstoffe: was sie bewirken und wo man sie findet (2006). Verfügbar unter: <http://www.eufic.org/page/de/ernahrung/vitamine-mineralien-phytonutriente/>

[3] Max Rubner-Institut: Nationale Verzehrsstudie II, (2008). Verfügbar unter: www.mri.bund.de/NationaleVerzehrsstudie

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:
<http://shortpr.com/za4rva>

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:
<http://www.themenportal.de/gesundheit/mikronaehrstoffe-unterstuetzung-fuers-immunsystem-85074>

=== Orthomol Immun® (Bild) ===

Wenn das Immunsystem gefordert ist, kann die Einnahme einer Mikronährstoffkombination wie Orthomol Immun® sinnvoll sein, um eine optimale Versorgung mit immunrelevanten Nährstoffen sicher zu stellen.

Shortlink:

Permanentlink:
<http://www.themenportal.de/bilder/orthomol-immun>

Pressekontakt

Borchert & Schrader PR GmbH

Frau Kristina Burdick
Antwerpener Straße -12 6
50672 Köln

k.burdick@borchert-schrader-pr.de

Firmenkontakt

Borchert & Schrader PR GmbH

Frau Kristina Burdick
Antwerpener Straße -12 6
50672 Köln

shortpr.com/za4rva
k.burdick@borchert-schrader-pr.de

-

Anlage: Bild

