

Das Immunsystem ein Leben lang gefordert

(Mynewsdesk) Langenfeld, November 2013. Wie ein guter Beschützer ist unser Immunsystem immer gefordert. Schon direkt nach der Geburt wird ein Kind durch seine angeborene Abwehr vor Erregern geschützt. Im Laufe des Lebens lernt unser Immunsystem dann immer mehr dazu ? und auch vielfältige Faktoren kennen, die unsere Körperabwehr herausfordern. Welche Anforderungen erwarten uns im Laufe des Lebens? Und welche Rolle spielt dabei die Ernährung?

Viren und Bakterien können in Windeseile von einem zum nächsten überspringen ? z. B. durch Tröpfcheninfektion beim Husten und Sprechen oder durch Handkontakt. Kinder bringen häufig die ?ungebetenen Gäste? aus Kindergarten und Schule mit nach Hause, und schon bald kann es auch andere Familienmitglieder erwischen. Über 200 Viren sind bekannt, die Erkältungskrankheiten auslösen können.[1] Und ist das Immunsystem mit der Abwehr des viralen Angriffs beschäftigt, nutzen gerne auch noch Bakterien die Gunst der Stunde und sorgen dafür, dass die Atemwegsinfektion noch schwerer wird.

Bei Kindern kann eine Infekt-Spirale drohen

Säuglinge und kleinere Kinder sind besonders anfällig für Infektionen, denn ihr Immunsystem ist noch nicht voll ausgereift. So sind die Kleinen zunächst hauptsächlich auf angeborene Abwehrmechanismen angewiesen: Von Geburt an sind u.a. Abwehrzellen vorhanden. Diese sogenannten Fress- und Killerzellen gehen unspezifisch gegen Eindringlinge vor. Daneben entwickelt sich im Laufe des Lebens die erworbene ? oder auch spezifische ? Abwehr, beide arbeiten Hand in Hand. Die Abwehrzellen des spezifischen Immunsystems können Krankheitserreger an typischen Oberflächenstrukturen erkennen und mit Hilfe so genannter Antikörper gezielt eliminieren. Um diese passgenauen Abwehrmechanismen produzieren zu können, muss das Immunsystem allerdings erst einmal in Berührung mit dem betreffenden Erreger gekommen sein. Deshalb sind gewisse Kontakte mit Erregern oder Keimen für die spätere Abwehrleistung des kindlichen Immunsystems wichtig. Wenn eine Infektion auf die nächste folgt, kann es leicht passieren, dass Kinder in eine Infekt-Spirale hinein geraten. Ihr junges Immunsystem ist mit den angreifenden Erregern schnell überfordert. Eine Infektion nach der anderen kann die Abwehr immer weiter schwächen. Zwölf Atemwegsinfekte machen Kinder im Vorschulalter im Schnitt jährlich durch.[2] Wenn das kindliche Immunsystem dauerhaft belastet ist, kann auch der Mikronährstoff-Bedarf der kleinen Patienten erhöht sein.

Bei Erwachsenen fehlen häufig Mikronährstoffe

Bei Erwachsenen ist die Frequenz banaler Infektionen geringer als bei Kindern. Der Schnitt liegt aber immerhin noch bei zwei bis vier Erkältungskrankheiten pro Jahr.[3] Eine Reihe von Faktoren können das ?erwachsene? Immunsystem belasten und die Infektanfälligkeit erhöhen. Akute oder chronische Erkrankungen können dem Immunsystem so zu schaffen machen, dass Erreger leichtes Spiel haben. Und schließlich ist auch Arbeitsdruck ein belastender Faktor, unregelmäßiger bzw. gestörter Schlaf ein weiterer. Wichtig ist ? nicht nur für Erwachsene ? eine gesunde Ernährung mit einem ausgewogenen Angebot an Mikronährstoffen. Die braucht das Immunsystem nämlich, um optimal funktionieren zu können: Antioxidanzien wie die Vitamine C und E sowie Zink und Selen tragen zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei. Das heißt, sie neutralisieren schädliche freie Radikale, die u.a. bei Immunreaktionen des Körpers produziert werden. Durch die Nahrung wird jedoch bei Erwachsenen eine adäquate Zufuhr von Mikronährstoffen häufig nicht erreicht. So zeigte die Nationale Verzehrstudie II, dass z. B. 48,4 Prozent der Frauen und 48,7 Prozent der Männer dies für Vitamin E nicht schaffen. Die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfohlenen Referenzwerte für Zink erreichen 32,3 Prozent der deutschen Frauen und 21 Prozent der Männer nicht. Besonders gravierend sind die festgestellten Defizite in der Zufuhr von Vitamin D. Bei über 80 Prozent der Männer und über 90 Prozent der Frauen lagen die Verzehrswerte unterhalb der Richtwerte.[4]

Bei älteren Menschen Vitamin D im Auge behalten

Vitamin D spielt nicht nur für den Knochenstoffwechsel, sondern auch bei der Infektabwehr eine wichtige Rolle. Es hat einen Einfluss sowohl auf die Aktivität der Fresszellen als auch auf erregerspezifische Antikörper-Reaktionen. Bei einer Unterversorgung mit Vitamin D ist das Risiko von Erkältungskrankheiten nachweislich erhöht.[5] Für ältere Menschen ist Vitamin D besonders relevant. Studien zeigen mit zunehmendem Alter einen Rückgang der Vitamin-D-Spiegel und damit verbunden eine Verschlechterung verschiedener Immunfunktionen.[6] Zudem geht die UV-abhängige Vitamin D-Produktion in der Haut im Alter zurück. Besonders in Monaten mit geringer Sonneneinstrahlung kann es deshalb leicht zu einem immunologisch bedeutsamen Absinken der Spiegel kommen. Vitamin D stellt eine Ausnahme unter den Mikronährstoffen dar, die sonst alle vom Körper nicht selbst hergestellt werden können. Es gibt weitere Faktoren, die die Abwehr von Senioren schwächen können: So nehmen beispielsweise Stammzellen im Alter ab, die der Körper zur Bildung neuer Immunzellen benötigt. Auch Bewegungsmangel, oder ein möglicher verschlechterter Ernährungszustand treten bei Senioren nicht selten auf und können ihr Immunsystem belasten.

Für alle: An gezielte Unterstützung denken

Wenn der Mikronährstoffbedarf z. B. durch Erkältungskrankheiten erhöht ist, ist es sinnvoll, das Immunsystem gezielt mit wichtigen Mikronährstoffen zu unterstützen: Vitamin C, Vitamin D, Zink, Selen, Kupfer, Folsäure, Vitamin A, Vitamin B6 und Vitamin B12 tragen zur normalen Funktion des Immunsystems bei. Immunzellen müssen sich im Fall einer Aktivierung des Immunsystems schnell teilen und entwickeln. Zink hat eine Funktion bei der Zellteilung, Vitamin A hat eine Funktion bei der Zellspezialisierung. Die Schleimhaut des Atemtraktes spielt eine wichtige Rolle als Barriere gegen Keime aller Art. Vitamin A, Vitamin B2, Biotin und Niacin tragen zum Erhalt der normalen Schleimhäute bei. Diese immunrelevanten Mikronährstoffe in ausgewogener Kombination liefert z. B. die ergänzende bilanzierte Diät Orthomol Immun®. Das Produkt steht in vier Darreichungsformen zur Verfügung: als Granulat zum Auflösen, als Direktgranulat, in einer Tabletten/Kapsel-Kombination und als Trinkfläschchen. Orthomol Immun® zur diätetischen Behandlung nutritiver Immundefizite ist in Apotheken erhältlich.

[1] National Institute of Allergy and Infectious Diseases: ?The common cold?*, health matters fact sheets (2012), siehe auf: <http://www.niaid.nih.gov/topics/commonCold/Pages/overview.aspx>

[2] BVPTA Bildungsgesellschaft: ?Das kindliche Immunsystem? (2013), siehe auf: http://fortbildung.bvpta.de/bvpta_fortbildung_kurse/immunsystem/index.php?page=erkrankungen-und-mikronaehrstoffe/mikronaehrstoffversorgung-kinder

[3] Vgl. National Institute of Allergy and Infectious Diseases: ?The common cold?*, health matters fact sheets (2012)

[4] Max Rubner-Institut: ?Nationale Verzehrsstudie II? (2008), siehe auf: www.mri.bund.de/NationaleVerzehrsstudie

[5] Ginde AA, Mansbach JM, Camargo CA: ?Arch Intern Med? (2009);169(4):384-90.

[6] Alvarez-Rodriguez L et al: ?Age and low levels of circulating vitamin D are associated with impaired innate immune function?. J Leukoc Biol (2012); 91(5):829-38

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/a7176v>

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/gesundheit/das-immunsystem-ein-leben-lang-gefordert-74602>

=== Für ein gut funktionierendes Immunsystem wird ein ausgewogenes Angebot an immunrelevanten Mikronährstoffen empfohlen. (Bild) ===

Wichtig für ein optimal funktionierendes Immunsystem ist eine gesunde Ernährung mit einem ausgewogenen Angebot an Mikronährstoffen. Wenn beispielsweise durch Erkältungskrankheiten der Mikronährstoffbedarf erhöht ist, kann es sinnvoll sein, das Immunsystem z.B. mit Orthomol Immun® gezielt zu unterstützen.

Shortlink:

<http://shortpr.com/wf3jwq>

Permanentlink:

<http://www.themenportal.de/bilder/fuer-ein-gut-funktionierendes-immunsystem-wird-ein-ausgewogenes-angebot-an-immunrelevanten-mikronaehrstoffen-empfohlen>

Pressekontakt

Borchert & Schrader public relations GmbH

Frau Cordula Lachmund
Antwerpener Straße -12 6
50672 Köln

c.lachmund@borchert-schrader-pr.de

Firmenkontakt

Borchert & Schrader public relations GmbH

Frau Cordula Lachmund
Antwerpener Straße -12 6
50672 Köln

shortpr.com/a7176v
c.lachmund@borchert-schrader-pr.de

Orthomol Die Idee für mehr Gesundheit

Orthomol Immun® ist ein Qualitätsprodukt der Firma Orthomol in Langenfeld, dem Wegbereiter der orthomolekularen Ernährungsmedizin in Deutschland. Das Unternehmen entwickelt und vertreibt seit über 20 Jahren ausgewogen dosierte und für verschiedene Anwendungsgebiete zusammengesetzte Mikronährstoffkombinationen. Diese bestehen u.a. aus Vitaminen, Mineralstoffen bzw. Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen. Orthomol-Produkte sind für die diätetische Begleitung unterschiedlicher Erkrankungen und zur Nahrungsergänzung bei verschiedenen Lebenssituationen vorgesehen und in Apotheken erhältlich. Ihre Entwicklung und Herstellung erfolgt nach dem internationalen Qualitätsstandard ISO 22.000.

Achten Sie in Ihrer Apotheke auf die blauen Packungen fragen Sie nach Orthomol.