



Gesundheitshilfe

informiert!

Stress - eine häufige Ursache für Immunschwäche

Ein intaktes und leistungsfähiges Immunsystem ist für unsere Gesundheit überlebenswichtig. Die zentralen Aufgaben des Immunsystems sind:

- die tägliche Abwehr von Bakterien, Pilzen und Viren, die Infektionskrankheiten auslösen
- der Schutz vor Parasiten und Toxinen, die den Stoffwechsel vergiften und unseren Organismus schwächen
- die Beseitigung entarteter Zellen, die zu bösartigen Tumoren heranwachsen können sowie
- die Regeneration von zerstörtem Gewebe und die Förderung der Wundheilung

Unser Immunsystem ist ein komplexes und stark vernetztes System, zu dem bewegliche und unbewegliche Immunzellen, Organe (z.B. Knochenmark, Darm) und eine Reihe löslicher Eiweiße gehören.

Überall dort, wo der Organismus permanent den Angriffen krankheitsauslösender Eindringlinge ausgesetzt ist, ist die Immunabwehr besonders stark ausgebildet: in den Schleimhäuten der Atemwege, des Darmes und der Harnwege sowie in der Haut.

Die modernen Lebensgewohnheiten und der damit einhergehende Stress belasten unser Immunsystem immer stärker, was auf Dauer zu einer anhaltenden Schwächung führen kann. Die Folgen sind häufige Infekte (z.B. Grippler Infekt, Entzündungen der Nasennebenhöhlen), Neigung zu Allergien, Folgeinfektionen (z.B. nach Operationen durch Darmschleimhautschäden) sowie ein erhöhtes Risiko für entzündliche degenerative Erkrankungen (z.B. Rheuma) und Krebs.

Unser Immunsystem braucht Vitalstoffe

Ernährung und Immunsystem stehen miteinander in enger Wechselbeziehung. Eine gesunde Ernährung ist nicht nur Voraussetzung für die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, sondern auch für ein leistungsfähiges Immunsystem.

Bei der täglichen Abwehrschlacht gehen Tausende Immunzellen zugrunde und müssen daher ständig neu gebildet werden. Nur ein ausgewogenes Angebot an Vitaminen, Mineralstoffen, Aminosäuren und energieliefernden Nährstoffen (z.B. Kohlenhydrate) ermöglicht es unserem Organismus, das überlebenswichtige Abwehrteam fit zu halten und Verluste zu ersetzen.

Bei **Immunschwäche** und **erhöhter Infektanfälligkeit** wird zur Stärkung der körpereigenen Widerstandskräfte täglich eine ausgewogene Vitalstoffkombination mit z.B. 500 mg Vitamin C, 15 mg Zink, 50µg Selen, 200 mg Cystein und 300 mg Taurin empfohlen. Bei schwerwiegenden Störungen des Immunsystems (z.B. Aids, Krebs) sollte auch der Ernährungsstatus erfasst werden.

Bitte beachten Sie: Diese Information gibt Anregungen und Hilfestellungen für Ihre Gesundheit. Sie kann und soll das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker allerdings nicht ersetzen. Verordnete Arzneimittel und Behandlungsmaßnahmen dürfen Sie auf keinen Fall ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ändern oder absetzen. Bei Fragen zur Selbstmedikation wenden Sie sich bitte an Ihre Apotheke oder Ihren Arzt. Hier hilft man Ihnen gerne.

März 2008

Deutsche Gesundheitshilfe e.V. (DGH)

Hausener Weg 61 - 60489 Frankfurt am Main • Postfach 94 03 03 - 60461 Frankfurt am Main
Tel.: 069-78 00 42 • Fax: 069-78 77 00 • info@gesundheitshilfe.de

www.gesundheitshilfe.de

www.medimed.de

In Zusammenarbeit mit

