

Dr. Rath Gesundheitsbrief

Ausgabe 01/15 – Februar 2015

Kennen Sie diese alljährliche Situation im Büro oder in der Familie? Einer wird krank und plötzlich sind alle angesteckt und liegen mit einer Erkältung im Bett. Wen wundert es: ständige Wetterkapriolen; Temperaturunterschiede von 10 Grad und mehr von einem auf den anderen Tag; trockene Raumluft; gereizte Schleimhäute und eine herab-

gesetzte Widerstandskraft. Zahlreiche Faktoren sind es, die es uns schwer machen, erkältungsfrei durch den Winter zu kommen. Wir möchten Ihnen mit diesem Artikel einige Tipps geben, auf welche Mikronährstoffe Sie besonders achten sollten, um sich und Ihre Familie immungestärkt durch den Winter zu bringen.

ERKÄLTUNGEN ADÉ

Immungestärkt durch den Winter mit Zell-Vitalstoffen

DAS IMMUNSYSTEM – EINE GENIALE ERFINDUNG DER NATUR

Das äußere Abwehrschild: Der Körper besitzt ein Schutzschild für Bakterien und Viren. Diese Schutzeinrichtung wird durch Haut und Schleimhäute gebildet. Sind diese Schutzeinrichtungen gestört oder der Angriff zu stark, können Erreger in den Organismus gelangen. Beson-

ders in der Erkältungszeit ist der Körper vielen Angriffen durch Krankheitserreger ausgesetzt und es ist wichtig, körpereigene Schutzsysteme durch Zell-Vitalstoffe zu stärken.

Die innere Abwehrpolizei: Im Blutkreislauf angelangt kann ein Erreger über das Blut viele Stellen unseres Körpers erreichen. Die weißen Blutkörperchen – auch Leukozyten genannt – übernehmen wichtige Abwehrfunktionen im Körper. Sie haben nur eine Lebensdauer von 8-12 Tagen und müssen ständig neu gebildet werden. Jede Sekunde entstehen hunderttausende neue Zellen. Zell-Vitalstoffe sind hier von entscheidender Bedeutung für die Bildung und Funktion der Leukozyten und somit für eine gesunde Immunabwehr.



FAKTOREN, DIE DAS IMMUNSYSTEM SCHWÄCHEN

Es gibt zahlreiche Faktoren, die das Immunsystem belasten können. Summieren sich diese und wirken sie obendrein auf den winterbelasteten Körper ein, ist es schnell geschehen: Kalte Schauer ziehen durch den Körper, die Nase setzt sich zu, ein leichtes Kratzen im Hals beginnt, Schupfen und Heiserkeit werden begleitet von Kopfweh, Müdigkeit und Abgeschlagenheit. Faktoren, die das Immunsystem schwächen, sollten deshalb möglichst vermieden werden:

Stress: Termindruck, Prüfungsstress, zu viele Aufgaben, übermäßiger Sport und Schlafmangel. Dies alles sind Faktoren, die zu einem Ungleichgewicht des vegetativen Nervensystems führen. Stress stört das Gleichgewicht zwischen Anspannungs- und Entspannungsphasen und dämpft die Immunleistung.

Ungesunde Ernährung: Je mehr der Organismus beansprucht wird, desto mehr Vitalstoffe werden für eine gesunde Regulation des Immunsystems benötigt. Der Konsum stark industriell verarbeiteter Nahrung macht es schwer, dem Körper ausreichend Nährstoffe für eine gesunde Immunfunktion zu liefern.

Schadstoffe und Umweltbelastung: Täglich stehen wir unter dem Einfluss von körperfremden Substanzen, die teilweise auch die Zellen schädigen können. Besonders in den städtischen Regionen kann die Belastung sehr hoch sein. Das Immunsystem und die Entgiftungsorgane müssen viel Arbeit leisten.

FAKTOREN, DIE DAS IMMUNSYSTEM STÄRKEN

Es steht außer Frage, dass wir selbst einiges dafür tun können, uns vor Erkältungen zu schützen. Ordentlich die Hände waschen, insbesondere nach Aufenthalt

in Einrichtungen, in denen viele Menschen verkehren, ist eine wichtige Grundregel. Weitere sind Bewegung für eine bessere Durchblutung und Bildung der Abwehrzellen, Stressmanagement sowie eine vitalstoffreiche Ernährung.

Vitamin A stärkt die Schleimhäute und damit die erste Schutzbarriere für Angreifer. Des Weiteren trägt es zur Stärkung der weißen Blutkörperchen bei.

Quelle:
www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1676417

Vitamin C ist in mehrfacher Hinsicht ein Multitalent. Es schützt die Abwehrzellen vor Schädigung und regt die Bildung von weißen Blutkörperchen an. So konnte beispielsweise in einer 5 Jahre andauernden Studie nachgewiesen werden, dass durch die Einnahme von 500 mg Vitamin C das Risiko, eine Erkältung zu bekommen, wesentlich niedriger ist als mit einer Dosierung von 50 mg.

Quelle:
www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16118650

Vitamin E: In einer Untersuchung, inwiefern Vitamin E das Immunsystem unterstützt, fand man heraus, dass es sich besonders reich in den Zellwänden von Immunzellen befindet und diese besonders vor den Angriffen freier Radikale schützt. Des Weiteren entdeckten die Forscher, dass die Fähigkeit verbessert wurde, andere Immunzellen bei einer Invasion herbeizurufen.

Quelle:
www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9330293

Vitamin B6 und B12 – zusammen mit Folsäure – sind maßgeblich an der Zellteilung und damit einer gesunden Ausbildung abwehrkräftiger Immunzellen verantwortlich.

Folsäure ist bei der Zellteilung und -erneuerung notwendig. Fehlt es, werden die Schleimhäute rissig und es können vermehrt Angreifer in den Organismus eintreten. Bestimmte Schmerzmittel, die Acetylsalicylsäure enthalten, hemmen die Folsäureaufnahme.

Quelle:
www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1887065

Zink und Selen sind wichtige Spurenelemente innerhalb des Stoffwechsels. Sind ausreichend Zink und Selen vorhanden, steigert das die Immunleistung enorm, krankheitserregenden Keimen geht es an den Kragen. Durch die gesteigerte Aktivität der Abwehrzellen entstehen Sauerstoffradikale, die wiederum die Immunzellen beschädigen können. Zink unterstützt das körpereigene Radikalabfangsystem und schützt somit die Zellen vor Schädigung.

Quelle: Yeomans VC: The mechanism of action of zinc-histidine complex (Cura-zink) as an antioxidant

Insgesamt wird deutlich: Zell-Vitalstoffe sind von entscheidender Bedeutung, um das Immunsystem zu stärken und den Schutz vor Erkältungen und Infektionskrankheiten zu verbessern. Unterstützen Sie Ihren Körper mit einer gesunden und vitalstoffreichen Ernährung, um immungestärkt durch den Winter zu kommen.

Bitte nennen Sie uns im Falle eines Anrufs den Namen der Person (siehe Stempelfeld), von der Sie diesen Gesundheits-Brief erhalten haben