

Starke Abwehr Teil I

Eine Stärkung des Immunsystems ist nicht nur jetzt in der Omikron-Welle gefragt, sondern ganz allgemein in der Erkältungszeit, wenn alle um uns herum husten und schniefen.

Eine verstärkte Infektanfälligkeit kann eine Alterserscheinung sein, denn mit zunehmendem Alter wird die Immunabwehr schwächer. Auch kleine Kinder sind häufig sehr anfällig für alle möglichen Infekte, denn ihr Immunsystem ist noch nicht voll ausgereift und "lernt" quasi noch. Deshalb haben gerade Eltern von Kindergartenkindern, die jeden Infekt „mitnehmen“, oft das Gefühl, das Kind sei den ganzen Winter durch dauererkrankt. Aber auch zu wenig Schlaf, Stress, Bewegungsmangel und einseitige Ernährung schwächen das Abwehrsystem. Eine gesunde Ernährung, körperliche Aktivität und ausreichend Schlaf sind also schon eine sehr gute Vorbeugung. Darüber hinaus kann man aber noch einiges zur Unterstützung der Abwehr tun. Dazu zählen immunrelevante Mikronährstoffe, eine Optimierung der Darmflora mit Hilfe von Probiotika und die Einnahme immunmodulierender pflanzlicher Präparate. Erste und wichtigste Maßnahme ist eine gesunde Ernährung, die reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen ist. Leider ist das einfacher gesagt als getan: Man



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

zu essen, der Teenager steht im Moment eher auf Fast-Food, Appetitmangel und Kauprobleme führen bei Senioren zu Nährstoffmangel oder man will oder muss eine bestimmte Diätform einhalten... In diesen Fällen können zusätzliche Vitaminpräparate eine sehr sinnvolle Ergänzung sein. Besonders die fettlöslichen Vitamine D und E sowie das allseits als „Abwehrwaffe“ bekannte Vitamin C haben einen positiven Einfluss auf unser Immunsystem. Zink und Selen unterstützen ebenfalls die Abwehr. Weiter wichtige Mineralien und Spurenelemente sind Jod, Eisen, Mangan, Molybdän und Kupfer. Mehr Informationen über Probiotika und pflanzliche Immunstimulanzien haben wir im nächsten Beitrag für Sie zusammengestellt.

***Ihr Apotheker
Dr. Lutz Engelmann***