

News November 2008

Abwehr – Mit Vitaminen fit durch Herbst und Winter

Mit dem Herbst beginnt die Zeit der kurzen und dunklen Tage, des Schmuddelwetters und der überhitzten Räume. Daher fordert er unser Immunsystem in besonderer Weise: Mikroorganismen haben ein leichtes Spiel und der Kontakt mit Erkrankten erhöht das Risiko für Infektionen zusätzlich. Deshalb sollten wir unser Abwehrsystem unterstützen und es auf die kalte Jahreszeit vorbereiten.

Und es gibt weitere Faktoren, die zum erhöhten Infektionsrisiko im Herbst und Winter beitragen: Viele Menschen werden gemüthlicher, bleiben lieber zu Hause als raus zu gehen, weil sie Nässe und Kälte stören. Außerdem wird das Angebot an vitaminreichem Obst und Gemüse im Herbst geringer. Das alles führt häufig dazu, dass unsere Abwehr in einer Zeit, in der sie besonders beansprucht wird, gleichzeitig besonders geschwächt ist. Daher sollten wir insbesondere in dieser Zeit unser Immunsystem stärken, um Infektionen vorzubeugen. Zu den möglichen prophylaktischen Maßnahmen gehört neben regelmäßiger Bewegung, körperlicher Abhärtung und Stressvermeidung vor allem eine ausreichende Aufnahme von Vitaminen. Denn nur wenn das Immunsystem mit allen notwendigen Bausteinen versorgt wird, kann es optimal funktionieren.

Antioxidantien fangen freie Sauerstoffradikale

Vitamine unterstützen die körpereigenen Abwehrkräfte auf verschiedenen Wegen. So führen viele Krankheitserreger und Fremdstoffe zu einer vermehrten Bildung von so genannten freien Sauerstoffradikalen im Körper. Diese aggressiven Substanzen können Entzündungen fördern und sowohl Zellen als auch empfindliche Substanzen (wie manche Vitamine) zerstören. Die Radikale lassen sich jedoch abpuffern durch Antioxidantien: Insbesondere die Vitamine C (Ascorbinsäure) und E (Tocopherol) sind als Antioxidantien in der Lage, Sauerstoffradikale einzufangen und auf diese Weise Zellen und andere Vitamine zu schützen. Für Vitamin C ließ sich beispielsweise zeigen, dass seine Konzentration in Immunzellen bei einer Infektion deutlich verringert ist. Außerdem gelang der Nachweis, dass zusätzliche Vitamin C-Gaben bei Infektionen deren Dauer und Schwere verringern können

weiter →

Mit Vitaminen die Abwehr stärken

Neben ihrer Wirkung als Radikal-Fänger haben Vitamine weitere positive Effekte auf das Immunsystem. Vitamin A (Retinol) spielt beispielsweise eine wichtige Rolle für die Schleimhäute, die eine Barriere gegenüber der Außenwelt bilden und unseren Körper vor dem Eindringen von Krankheitserregern und Fremdstoffen schützen. Vitamin C kann verschiedene Immunzellen anregen und Vitamin B6 (Pyridoxin) wird für die Funktion der Abwehrzellen als so genanntes Koenzym benötigt. Auch für Vitamin D und weitere Mitglieder des Vitamin-B-Komplexes (z.B. B2, B12, Pantothensäure) wird eine stärkende Wirkung auf das Immunsystem angenommen.

Mögliche Nahrungsergänzung mit optimaler Vitaminanreicherung findet ihr unter meiner „Ernährungs-Seite“....
und den Hin.... mal rausbewegen!