



FACHARTIKEL: ECHTE GRIPPE - CORONA

# Immunsystem

– DER KAMPF MIT VIRALEN BELASTUNGEN

Das Immunsystem ist äußerst komplex und eigentlich ständigen Angriffen ausgesetzt, welche im Hintergrund ablaufen – solange es stark und reibungslos funktioniert. Es arbeitet auf vielen Ebenen gleichzeitig und ist in der Lage Viren, Bakterien, Parasiten, Pilze und vieles mehr abzuwehren. Es sorgt für die Gesundheit von Körper und Geist. Ist das Immunsystem jedoch geschwächt und blockiert, kann es die aggressiven Eindringlinge nicht abwehren und der Organismus wird krank.

Der allgemeine, körpereigene Schutz funktioniert bereits im frühen Kindesalter. Er entwickelt sich durch Immunglobuline über die Plazenta und der Muttermilch. Bis in der Pubertät ist das Abwehrsystem perfekt entwickelt und voll funktionsfähig. Der Lebensstil, die Ernährung und das Alter sind für den reibungslosen Ablauf des Immunsystems entscheidend. Ist das Immunsystem geschwächt, teilt der Körper den Mangelzustand durch verschiedene Symptome mit. Dies äußert sich in Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Infektanfälligkeit wie Erkältung, Grippe, Herpes und Magen-Darm-Erkrankungen. Genau aus diesem Grund sollte in Zeiten von Krankheiten oder Pandemien nicht nur evidenzbasiert behandelt, sondern auch hinterfragt werden, warum die körpereigene Abwehr schwächelt.

#### ✓ Mit höherem Alter nimmt die Schutzwirkung ab und die Infektanfälligkeit nimmt zu

Vitaminmängel sind bei Senioren häufig – sie essen weniger – leiden sie doch häufig unter Appetitlosigkeit, welche durch Medikamente verstärkt werden. Angelieferte Essen in Alters- und Pflegeheimen weisen meist nicht mehr die Nährstoffdichte wie die einer frisch zubereiteten Mahlzeit auf.

#### ✓ Unausgewogene Ernährung und Vitalstoffmangel

Der hohe Verzehr vor allem von Weißmehlprodukten in unseren Breitengraden sorgt für vitaminarme Kost – befindet sich doch der höchste Nährstoffgehalt in den Kornhüllen des Getreides, die aber bei der Gewinnung entfernt werden. Ein weiterer Aspekt ist der österreichweite Selenmangel. Die landwirtschaftlichen Böden sind ausgelaugt und liefern kaum mehr ausreichend Selen. Hinzu kommt eine Unterversorgung mit Vitamin D3. Besonders zunehmendes Alter, wenig Bewegung im Freien sowie diverse Medikamente sind Risikofaktoren einer mangelnden körpereigenen Vitamin D Produktion. Früher wurde zur Gesunderhaltung prophylaktisch Lebertran verabreicht. Dieser enthält Vitamin A und D – beide benötigen sich gegenseitig im Körper. Sie steuern die Bildung von antiviralen und antibakteriellen Molekülen. Damit werden die Schleimhäute der Bronchien, aber auch der Magen-, Darm- und Urogenitaltrakt geschützt.

#### ✓ Chronischer körperlicher und psychischer Stress

Erhöhte Anforderungen im Alltag (privat oder beruflich), die ständige Erreichbarkeit sowie Unsicherheiten in der Lebensplanung finden sich vorwiegend in Industrienationen. Begleitend kann der Konsum von Zigaretten und Alkohol steigen. Gleich-

zeitig führen die Dauerbelastungen zu Schlafmangel, welcher die Regeneration des Körpers über Nacht verhindert. All diese Umstände wirken sich somit negativ auf das Immunsystem aus und steigern massiv die Erkrankungsraten.

#### ✓ Chronische Erkrankungen und die Einnahme von Medikamenten (Schmerzmittel, Kortison, Antibiotika, Chemotherapie,...)

Die Besonderheit liegt in der Wechselwirkung mit anderen Nährstoffen sowie der Schädigung von Schutzbarrieren im Körper. So kann die Einnahme von Antibiotika einerseits für die Gesundheit entscheidend sein, andererseits zerstört das Medikament einen Großteil der nützlichen Bakterien im Darm, wodurch wiederum das Immunsystem beeinträchtigt wird. Die am meisten betroffene Personengruppe sind hier ebenfalls Senioren.

#### ✓ Der Darm und das Immunsystem

Der Darm und die Darmflora nehmen beim Aufbau und der Unterstützung des Immunsystems einen wichtigen Platz ein. In der bakteriellen Flora befinden sich circa 80% der gesamten Immunzellen, welche den Abwehrmechanismus bedeutend beeinflussen. Funktioniert das Verdauungssystem wird die Nahrung zügig und vollständig verarbeitet. Es werden wichtige Vitalstoffe herausgelöst und die Stoffwechselvorgänge am Laufen gehalten. Eine Unterstützung der Darmflora erfolgt durch ausreichend Bewegung und einer nährstoffreichen Ernährung mit reichlich frischem Obst, Gemüse, Fleisch und vielen Ballaststoffen. Andere Beeinträchtigungen des Abwehrsystems können natürlich angeborene Immundefekte, Autoimmunerkrankungen sowie Allergien sein.

#### PROPHYLAXE – DAS WICHTIGSTE WERKZEUG DER KÖRPERPOLIZEI

Langfristig gesehen sollte der Fokus auf gesundem Essen mit saisonabhängigen, biologischen Lebensmitteln liegen. Dies betrifft alle Altersgruppen - vom Säugling bis zum Senior. Die Zeit und die Liebe zum Kochen sollten wieder mehr an Bedeutung gewinnen. Damit könnte Nährstoffdefiziten vorgebeugt werden. In Zeiten von anbahnenden oder schon vorherrschenden Virus pandemien, egal ob Influenza oder Corona, gewinnen Nahrungsergänzungsmittel natürlich an Bedeutung. Zu den wichtigsten Mikronährstoffen zählen: Vitamin A und D, Zink, Vitamin C, Selen, Coenzym Q10 und B-Vitamine.

# Das Immunsystem fit machen zur Abwehr

Der sternförmige Samen des immergrünen Sternanisbaumes ist in Asien weit verbreitet und sehr beliebt. Die sternförmige Anordnung der Fruchtsände verleiht dem **Sternanis** seinen Namen. Es sind holzige Fruchtschalen, die je ein Samenkorn ummanteln. In der holzigen Schale ist das ätherische Öl eingeschlossen, welches einen brennenden und würzigen Geschmack nach Anis aufweist.



**Sternanis** wird bereits seit der Antike aufgrund seiner vielen wertvollen Inhaltsstoffe vielseitig eingesetzt. Ein großer Teil der Effekte basiert auf seinem ätherischen Öl und der enthaltenen Shikimisäure. Sternanis zeigt vor allem antibakterielle und antivirale Eigenschaften. Die körpereigene Abwehr wird gestärkt und das Virus kann nicht um sich greifen.

**Vitamin D** ist ein fettlösliches Vitamin und wird für viele Vorgänge im Körper benötigt. Zu den wichtigsten Effekten zählen die Erhaltung eines normalen Knochenstoffwechsels und die Unterstützung einer normalen Funktion des Immunsystems. Zahlreiche Studien belegen die bedeutende Rolle von Vitamin D3 bei Infekten und deren Ausbreitung. Eine optimale Versorgung kann somit die virale Last deutlich senken.

**Vitamin C** und **Coenzym Q10** tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Eine rechtzeitige und ausreichende Versorgung mit Vitamin C fördert ein gut funktionierendes Immunsystem. Zusätzlich nimmt das wasserlösliche Vitamin auch Einfluss auf die Regeneration.

**Coenzym Q10** wird für die Energieproduktion im Organismus benötigt und ist als wichtiges Antioxidans bekannt. Das heißt, dass die körpereigenen Zellen vor negativen Einflüssen geschützt werden. Durch diese Aufgabe kann speziell die Immunabwehr verbessert werden.



**Selen** trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei. Der Mineralstoff übernimmt aber noch viele weitere interessante Rollen im Körper. Als Bestandteil wichtiger Enzyme trägt Selen dazu bei, die Zellen vor oxidativen Stress zu schützen. Eine Selenergänzung kann die Fähigkeit der körpereigenen Verteidigung steigern.

**Thymian** wird in der mediterranen Küche gerne als schmackhaftes Gewürz verwendet. Dafür verantwortlich ist der hohe Gehalt ätherisches Öl. Dieses setzt sich aus verschiedenen Substanzen wie beispielsweise Thymol und Linalool zusammen. Thymian ist eine vielseitige Pflanze, die beinahe universell eingesetzt werden kann. Die größte Stärke liegt aber in der Unterstützung der körpereigenen Abwehrkräfte sowie der Befreiung der Atemwege. Hier entfaltet der Thymian seine antibakteriellen, antiviralen und krampflösenden Eigenschaften.



**Cordyceps sinensis** ist ein seltener asiatischer Vitalpilz und stammt aus dem tibetischen Hochland. Dort wird er seit jeher als Stärkungsmittel verwendet. Zu seiner Besonderheit zählt, dass er das Immunsystem modulieren kann. Das heißt, dass ein zu schwaches Immunsystem gestärkt wird und zur Abwehr von viralen Infekten beitragen kann. Bei jeder Art von Belastung kann Cordyceps die richtige Entscheidung des Immunsystems unterstützen. Zusätzlich kann der Vitalpilz die Energieproduktion des Körpers positiv beeinflussen.

