

Der Dr. Feil-Weg zu einem starken Immunsystem

Jedes Jahr, wenn die Tage kälter werden, wird unser **Immunsystem** auf die Probe gestellt. Zum Glück ist unser Körper mit drei schlagkräftigen Schutzbarrieren ausgestattet, die sämtliche Viren und Bakterien in die Knie zwingen können: Mit meinen Tipps stärken Sie Ihre Schleimhäute, Ihren Darm und die Immunzellen in Blut und Gewebe und sind damit top aufgestellt gegen alle Angriffe von außen.

Immunstarke Grüße



Dr. Wolfgang Feil
Leiter Forschungsgruppe Dr. Feil

1. Schutzbarriere: Ihre Schleimhäute

Unsere Schleimhäute bestehen aus mehreren Schichten. Sind alle Ebenen gestärkt, haben Sie ein echtes Bollwerk, das Viren, Bakterien und Pilze daran hindert, in Ihren Körper einzudringen.

Mit diesen Maßnahmen bauen Sie Ihre Schleimhäute zu einem massiven Schutzwall aus:

Feuchtigkeit

Vor allem im Winter ist es wichtig, dass Sie Ihre Schleimhäute permanent feucht halten. Schlafen Sie hierfür am besten bei gekipptem Fenster, lüften Sie regelmäßig und bewegen Sie sich viel an der frischen Luft.

Vitamin A

Die Dicke Ihrer äußeren Schleimhautschicht wird maßgeblich von Ihrer Vitamin-A-Versorgung beeinflusst. Über die moderne Ernährung nehmen wir heute leider nicht mehr genug Vitamin A auf, aber Sie können die empfohlenen 900 µg pro Tag (= 3.000 I.E.) leicht ergänzen.

Ingwer

Das perfekte Finish für Ihre äußeren Schleimhäute liefert Ingwer. Seine natürlichen Gingerole, Shogaole und Zingerone wirken wie ein Desinfektionsmittel gegen jede Art von Eindringling. Gönnen Sie sich deshalb jeden Tag einige Gläser Ingwerwasser oder Tee mit frisch geriebenem Ingwer oder mit Ingwerextrakt.

Zink und Vitamin D

Wenn doch mal ein paar Krankheitserreger die erste Barriere durchbrochen haben, rettet Sie eine gute Versorgung mit zusätzlichem Zink und Vitamin D. Zink kann an den Rezeptoren von Viren andocken, während Vitamin D eine starke antimikrobielle Wirkung hat. Mit täglich etwa 20 – 25 mg Zink und 2.000 – 4.000 I.E. Vitamin D sind Sie topfit für die Erkältungssaison.

2. Schutzbarriere: Ihr Darm

Im Darm sitzt bekanntlich ein Großteil Ihrer Immunzellen; die Wissenschaft spricht von rund 70 Prozent. Von hier aus werden viele Abwehrmechanismen im Körper immer wieder mit neuen Immunkräften versorgt. Einen immunstarken Darm bekommen Sie mit nur einer Maßnahme:

Laktobakterien

Vor allem die guten Milchsäurebakterien kümmern sich um das Immunsystem in Ihrem Darm. Sie fördern die Darmintegrität und stärken damit die Barriere der Darmschleimhaut. Außerdem sorgen sie für mehr Aktivität bei den Killerzellen im Körper und unterstützen die Darmzellen bei der Bildung von Immunglobulinen.

Da eine Portion Naturjoghurt lediglich 100 – 200 Millionen Keime enthält, empfehle ich Ihnen für ein gutes Immunsystem im Darm die zusätzliche Einnahme von täglich 10 Milliarden Laktobakterien. Die gibt es ganz unkompliziert als Nahrungsergänzung in Kapselform.

3. Schutzbarriere: Immunzellen in Blut und Gewebe

Abwehrkräfte stehen natürlich überall im Körper parat, also auch im Gewebe und vor allem im Blut. Dort patrouillieren drei wichtige Abwehr-Zelltypen, genannt Lymphozyten: natürliche Killerzellen, T-Zellen und B-Zellen.

Die Killerzellen sind unsere Abwehr-Allrounder, die von den Laktobakterien hochreguliert und fit gemacht werden.

Die T- und B-Zellen hingegen sorgen für die Produktion von passgenauen Antikörpern, mit deren Hilfe wir eine Infektion nach etwa 5 – 10 Tagen überstanden haben.

Vitamine B12 und C

Vor allem die T- und B-Lymphozyten können ihre Arbeit nur dann schnell und effektiv erledigen, wenn sie gut mit Vitamin B12 und Vitamin C versorgt werden. Ich empfehle Ihnen dafür eine tägliche Dosis von ca. 10 µg Vitamin B12 und 1000 mg Vitamin C.