



Immunsystem KOMPAKT

Inhalt

1.	Was entscheidet über Gesundheit oder Krankheit	3
2.	Antioxidantien – die Wohlfühl-Vitalstoffe mit 100%igem Zellschutzfaktor	4
3.	Antioxidantien sind DIE Schutzpolizei gegen freie Radikale.....	5
4.	Stress – der Todfeind Ihres Körpers	6
5.	Wenn Schlafmangel Ihre Abwehr schwächt	7
6.	Wenn Ihre Haut die Abwehrfunktionen nicht mehr wahrnehmen kann..	8
7.	Unterstützen Sie die natürliche Abwehrfunktion Ihrer Haut!	8
8.	Unterstützen Sie die natürliche Abwehrfunktion Ihrer Haut!	9
9.	Entzündungen schwächen das Immunsystem	9
10.	So kann ein Arzt im Blut Entzündungen nachweisen.....	10
11.	Weniger ist oft mehr – Immunsystem und Sport	10
12.	Freizeitsport – Gesundheitselixier für Körper und Seele	11
13.	Allergien – wie sie entstehen.....	11
14.	Was kann eine Allergie auslösen?.....	12
15.	Was bietet die Schulmedizin zu Allergien an?	13
16.	So hilft Colostrum bei Allergien	13
17.	Autoimmunerkrankungen – was ist das?	14
18.	Hashimoto Thyreoiditis	15
19.	Das Anti-Aging-Geheimnis der Natur	16
20.	Schützen Sie Ihr Immunsystem	17
21.	5 Tipps, Ihre Haut jugendlich glatt und gesund zu halten	17
22.	„5 am Tag“?.....	18
23.	Erst mal abwarten und Tee trinken.....	19
24.	So sagen Sie Nein, wenn Sie Nein meinen!	20
25.	Impressum	21
26.	Disclaimer	21

1. Was entscheidet über Gesundheit oder Krankheit

Eine Forschergruppe aus Atlanta und Potsdam nahm die Daten von mehr als 23.000 deutschen Teilnehmern einer großen Studie unter die Lupe. Bekannt unter dem Namen Potsdam-Studie, belegen die Ergebnisse, dass es genau 4 wirklich entscheidende Faktoren gibt, um Ihre Gesundheit zu erhalten.

1. Faktor: Niemals rauchen.

Wenn es dazu schon zu spät ist, weil Sie in jungen Jahren geraucht haben oder derzeit rauchen, dann gibt es darauf nur eine Antwort: Hören Sie auf zu rauchen und fangen Sie nie wieder damit an

2. Faktor: Ihr Body-Mass-Index (BMI) sollte unter 30 liegen.

Wenn Sie ebenso gerne gut essen und trinken wie ich, dann ist gerade das Thema Gewichtsreduktion ein Dauerthema.

3. Faktor: Bewegen Sie sich mindestens 3,5 Stunden pro Woche.

Auch das Thema Bewegung gehört zu den Themen, wo eigentlich jeder mittlerweile weiß, dass es für die Gesundheit gut ist, sportlich aktiv zu sein.

4. Faktor: Ernähren Sie sich gesund mit Obst, Gemüse, Vollkornbrot, wenig Fleisch und viel Fisch.

Nach den Erkenntnissen aus der Studie kann es Ihnen gelingen, in den kommenden acht Jahren ...

... Ihr Diabetesrisiko um 93 % zu senken – immer im Vergleich zu echten Gesundheitsmuffeln betrachtet –,

Ihre Herzinfarktgefahr um 81 % zu senken,

Ihr Schlaganfallrisiko zu halbieren und

bösartige Tumorerkrankungen um 36 % seltener zu erleben.

Wie es aussieht, entscheiden also 4 wesentliche Lebensstilfaktoren darüber, ob wir gesund sind und bleiben oder nicht.

2. Antioxidantien – die Wohlfühl-Vitalstoffe mit 100%igem Zellschutzfaktor

Das, was die Wissenschaftler als sogenannten x-Faktor bezeichnen, ist die geheime Kraft der Pflanzen, die hinter den Polyphenolen, Flavonoiden, Anthocyanidinen und anderen sekundären Pflanzenstoffen verborgen liegt. Noch sind die Wirkzusammenhänge nicht abschließend geklärt, aber so viel steht fest: Fehlt nur einer dieser wichtigen Stoffe in der täglichen Ernährung, ist Ihr Immunsystem gefährdet und der Zellalterungsprozess verläuft schneller.

In einem gesunden Organismus schützt sich jede Zelle mit ihrem zelleigenen Radikalfängerprogramm. Denn im Normalfall kann Ihr Körper die entstehenden freien Radikale selbst unschädlich machen. Der gefährliche Teufelskreis einer Kettenreaktion wird so im Keim erstickt. Dafür ist Ihr körpereigenes Schutzsystem aber auf bestimmte Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe angewiesen. Und die sind durch die normale Ernährung allein leider nicht mehr gegeben. Darum ist es wichtig, der Zellschädigung vorzubeugen, bevor zu viel kaputtgeht und der körpereigene Reparaturmechanismus nicht mehr funktioniert.

Die Hilfsstoffe bei diesem wichtigen Vorgang sind die Antioxidantien.

Antioxidantien sind DIE Schutzpolizei gegen die freien Radikale, die ohne diese natürliche Abschirmmaßnahme in Ihrem Körper verheerenden Schaden anrichten.

3. Antioxidantien sind DIE Schutzpolizei gegen freie Radikale

Antioxidantien schalten die Gesundheitsräuber aus und verhindern so schlimmere Schäden wie:

- Herz- und Gefäßerkrankungen
- Tumorbildung und -wachstum
- Immunschwäche
- Rheumatische Erkrankungen
- Grauen Star
- Parkinsonsche Krankheit
- Autoimmunerkrankungen
- Folgeerkrankungen des Diabetes mellitus
- Alterungsvorgänge und Schäden der Haut
- Bluthochdruck
- Nierenschädigung
- Lebererkrankungen
- Atemwegserkrankungen
- Frühgeburten
- Multiple Sklerose

Unter dem Begriff oxidativer Stress wird alles zusammengefasst, was in und an den Körperzellen Schäden anrichtet. Die Faktoren hierfür sind sehr vielfältig, aber immer sind die gefährlichen freien Radikale im Spiel. Vor diesen Umweltfaktoren können Sie sich so gut wie gar nicht schützen:

- Strahlung
- UV-Licht
- Umweltverschmutzung
- Zigarettenrauch
- Körperliche Überanstrengung, z. B. beim Sport
- Erhöhte Ozonwerte
- Verringerte Sauerstoffversorgung (z. B. bei langen Flugreisen)
- Feinstaub
- Stress

Gegen diese übermächtigen Angreifer braucht es schon eine starke Verteidigung – die beste, die Sie bekommen können, ist gerade gut genug!

4. Stress – der Todfeind Ihres Körpers

Gerade in stressigen Zeiten sind Sie besonders anfällig für Erkältungen und andere Krankheiten. Das habe ich schon am eigenen Leib erfahren. Dem grippalen Infekt vorausgegangen war ein superstressiger Tag bei Kunden. Anreise mit dem Flugzeug, Termine und viele fremde Menschen und dann abends am Flughafen die Mitteilung, dass der Luftraum wegen der Wetterverhältnisse geschlossen ist.

Ab zum Autovermieter – und eine Strecke von 500 km mit dem Mietwagen ist halt bei Schneefall und Eisglätte kein Spaß. Ich war im Stress und meine ganze Familie ebenfalls. Und das für mehr als 8 Stunden. Auch wenn Dauerstress anders wirkt als kurzer Stress – jede Form ist schlecht für die Immunabwehr.

Die Techniker Krankenkasse hat dazu erst kürzlich eine Studie durchgeführt, zusammen mit dem Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf und der Roehampton University in England.

Warum also werden viele Menschen in stressigen Zeiten krank?

Ihr Immunsystem besteht aus Generalisten und Spezialisten.

Die verschiedenen Einsatzgebiete der weißen Blutkörperchen haben zu anschaulichen Bezeichnungen geführt: Fressmaschinen, Wächter oder Killer sind die Namen und Dienstgrade dieser Generalisten. Und daneben gibt es gut ausgebildete Spezialisten für besondere Gefahren. In Notfällen werden sogar bestimmte Eiweiße, die Zytokine, als Hilfsarmee rekrutiert und helfen mit. Unter den Generalisten sind zum Beispiel die großen Fresszellen dafür zuständig, die Bakterien, Viren und Pilze im Blut zu beseitigen. Neben dieser Arbeit alarmieren die großen Fresszellen, oder auch Makrophagen, außerdem die spezifische Immunabwehr über die Eindringlinge.

Dann schlägt die Stunde der Abwehrspezialisten, wie zum Beispiel der T-Lymphozyten. Sie reagieren nur auf bestimmte Stoffe und werden in der ersten Zeit ihres kurzen Lebens in der Thymusdrüse darauf „geschult“, diesen Stoff zu erkennen. Sie passen auf diese Stoffe wie ein Schlüssel ins Schloss. Wenn Sie also akutem Stress ausgesetzt sind, ist gerade noch Zeit, Ihre Generalisten zu aktivieren. Um das zu schaffen, wird Ihre spezifische Abwehr aber kurzfristig zurückgefahren. Das hilft Ihrem Körper, schnell zu

Immunsystem KOMPAKT

reagieren und Schäden schnell zu beseitigen. Ärger und Angst können solchen Stress auslösen.

Aber lang andauernder Stress beeinträchtigt Ihr Immunsystem insgesamt. Sowohl die unspezifische Immunabwehr als auch die spezifische sind geschwächt. Auslöser für chronischen Stress sind der Tod eines Partners, Scheidung, Verlust des Arbeitsplatzes, Überforderung und Schuldgefühle.

Viele Untersuchungen zeigen: Wer unter Dauerstress steht, wird schneller krank und langsamer wieder gesund. Viren und andere Erreger haben ein leichtes Spiel. So können zum Beispiel in stressigen Zeiten die Herpes-Bläschen wiederkehren, die sonst das Immunsystem gut im Griff hat. Aber es kommt noch schlimmer: Wunden heilen langsamer. Impfungen wirken schlechter, dafür entwickeln sich schwere Krankheiten rasant schnell. Also: Ab und an mal Stress kann einen Schnupfen verursachen – das ist okay.

Im Dauerstress zu leben und dabei die Gesundheit zu riskieren – das ist kein Stress der Welt wert!

5. Wenn Schlafmangel Ihre Abwehr schwächt

Forscher der Uni-Klinik Lübeck untersuchten die Reaktion des Immunsystems auf eine Virusattacke. Dazu wurde einer Gruppe Testpersonen ein spezielles Virus injiziert. So wie bei einem Impfstoff: dass der Körper nicht gefährdet ist, aber eine Reaktion erfolgt.

Die Abwehr wird alarmiert, das Immunsystem regt sich und produziert Antikörper gegen die Viren. Das Ziel des Immunsystems: Je mehr Antikörper im Blut sind, desto besser ist der Körper bei einem echten Virusangriff vorbereitet und geschützt.

Gleich nach der Virus-Spritze durfte ein Teil der Testpersonen acht Stunden schlafen. Ein anderer Teil wurde die Nacht über wach gehalten und am Schlaf gehindert. Nach dieser einen Nacht wurden die Testpersonen heimgeschickt und durften auch wieder normal schlafen.

Vier Wochen gaben die Forscher dem Immunsystem Zeit, Antikörper zu bilden, und beobachteten dazu das Blut der Testpersonen. Diejenigen, die nach der Virusspritze schlafen durften, produzierten nach nur 10 Tagen deutlich mehr. Nach vier Wochen war bei

diesen Testpersonen ein ausreichender Schutz vorhanden. Anders bei denen, die wach bleiben mussten: Bei ihnen stieg die Anzahl der Antikörper deutlich langsamer. Nach vier Wochen waren sie nur 50 % so gut geschützt.

<http://www.fid-gesundheitswissen.de>

Das Fazit der Schlafforscher: Wer nicht schläft, hat weniger Antikörper im Blut und ist so schlechter gegen Viren geschützt.

6. Wenn Ihre Haut die Abwehrfunktionen nicht mehr wahrnehmen kann

Unser Immunsystem ist schon eine tolle Erfindung. Es besteht aus vielen Einzelmechanismen und erfüllt trotzdem eine einheitliche Aufgabe: Bakterien und Viren am Eindringen in den Organismus zu hindern. Dazu haben Sie und ich unsere Haut, denn die bildet mit den Schleimhäuten in unserem Körper die erste Barriere gegen Angriffe. Wird diese erste Hürde, Ihre Haut oder Ihre Schleimhäute, von Erregern überwunden, ist die immunologische Abwehr gefragt. Anders als bei den übrigen Organen handelt es sich beim körperlichen Abwehrsystem nicht um ein Gefüge mit festen Strukturen. Im Gegenteil: Die meisten Immunzellen erreichen ein Durchschnittsalter von nur wenigen Tagen. Das hat den Vorteil, dass die Immunzellen – die lernfähig sind – sich schnell auf eine neue Situation einstellen können. Dazu werden pro Tag rund 250 Gramm Zellsubstanz neu aufgebaut. Darum ist die körpereigene Abwehr auch auf ständigen Nachschub an lebensnotwendigen Substanzen, zum Beispiel hochwertiges Eiweiß, Vitamine wie Vitamin C und E sowie Mineralstoffe wie Selen, Eisen und Zink, angewiesen.

7. Unterstützen Sie die natürliche Abwehrfunktion Ihrer Haut!

Besonders äußere Einflüsse lassen Ihre Haut schneller altern. Durch UV-Strahlung, Umweltgifte, Arzneimittel, Genussmittel, Ozon und bestimmte Nahrungsmittel entstehen die sehr reaktionsfreudigen freien Radikale. Diese führen, vereinfacht gesagt, zur Schädigung der Haut. Bei Kleinkindern und älteren Menschen liegt zudem wegen der noch nicht voll ausgebildeten bzw. reduzierten Talgdrüsenfunktion eine Verminderung der normalen Hautschutzfunktionen vor. Die Regenerationsfähigkeit der Hautzellen lässt nach.

Das Bindegewebe verhärtet und Ihre Haut kann vermindert Wasser binden. Dadurch entwickelt sich auch die Dehnfähigkeit der elastischen Hautfasern zurück. Die Haut altert vorzeitig und verliert ihre Fähigkeit zu regenerieren und sich selbst zu schützen.

Darum braucht Ihre Haut Hilfe:

- um die gefährlichen Sonnenstrahlen zu neutralisieren!
- um sie vor den unterschiedlichsten Hautgiften zu schützen!
- um sie vor Austrocknung und Faltenbildung zu bewahren!

Mit steigender Umweltbelastung, vermehrtem Stress und zunehmendem Alter sind die Eigenschutzmechanismen der Haut schlicht überfordert. Ein Grund, warum immer mehr Menschen unter Allergien, Ekzemen, Hautproblemen und quälendem Juckreiz leiden.

8. Unterstützen Sie die natürliche Abwehrfunktion Ihrer Haut!

Neben Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen braucht Ihr Körper als Baustoff für neue Immunzellen Eiweiß. Darum sollten auch Lebensmittel wie Fleisch, Milch und Milchprodukte und pflanzliche Lebensmittel wie Getreide, Kartoffeln und Hülsenfrüchte auf Ihrem Speiseplan stehen. Im Allgemeinen ist tierisches Eiweiß hochwertiger als pflanzliches, enthält aber meist auch mehr Fett. Ideale Aminosäureverhältnisse enthalten Kombinationen aus tierischem und pflanzlichem Eiweiß, zum Beispiel Kartoffeln oder Getreide mit Ei, Kartoffeln mit Fleisch oder Fisch, Milch und Milchprodukte mit Getreide. Nahrungsmittel und Vitalstoffe sind die wichtigsten Bausteine eines gesunden Abwehrsystems. So, wie jede Kette nur so stark ist wie ihr schwächstes Glied, so kann auch das Abwehrsystem nur bei ausreichender Konzentration aller Komponenten eine optimale Schutzfunktion ausüben. Versorgen Sie darum Ihr Immunsystem mit einer Kombination aus Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen.

9. Entzündungen schwächen das Immunsystem

Prof. Mark McIntosh von der Universität Florida, Jacksonville, sagt dazu:
„Die Beweise verdichten sich immer stärker, dass entzündliche Reaktionen

bei Diabetes, Herz- und Kreislaufleiden, Darmerkrankungen, manchen Formen von Demenz und sogar bei Krebs eine Rolle spielen.“
Auch kleine Entzündungen – wie am dicken Zeh oder an Zähnen – können also Auslöser für einige schmerzhaft und die Lebensqualität einschränkende Krankheiten sein. So kann z. B. eine Grippe für das Herz absolut schädlich sein. Ein Grund mehr, Ihr Immunsystem stabil zu halten und ihm zu helfen, sich gegen Eindringlinge sofort und wirkungsvoll zur Wehr zu setzen.

10. So kann ein Arzt im Blut Entzündungen nachweisen

Dass ein Entzündungsherd im Körper aktiv ist, sieht ein Arzt unter anderem über das sogenannte C-reaktive Protein (CRP) im Bluttest. Dieses Eiweiß, das in der Leber gebildet wird und von dort ins Blut abgegeben wird, gilt als sicherster Indikator eines drohenden Herzinfarkts. In Studien hat man festgestellt, dass Menschen, die mehr als 3 Milligramm CRP pro Liter Blut aufweisen, etwa ein doppelt so hohes Risiko haben, einen Herzinfarkt zu erleiden, wie Menschen, bei denen der CRP-Wert unter 1 Milligramm lag. Der Durchschnittswert sollte zwischen 1,0 und 2,9 mg/l liegen. Auch entzündliche rheumatische Erkrankungen zählen zu den Entzündungen, die Ihr Herz gefährden können. Das Risiko ist 30 bis 60 Prozent höher als bei anderen Patienten. Und wenn dann noch erhöhte Blutfettwerte, Bluthochdruck, Diabetes oder Übergewicht dazukommen, verdoppelt sich die Gefahr.

11. Weniger ist oft mehr – Immunsystem und Sport

Prof. Reinhard Bretzel bringt das rechte Maß auf einen ganz einfachen Nenner: „Sport muss Freude bereiten, dann wirkt er immunstimulierend. Bei Überbelastung muss jedoch mit Immundefekten gerechnet werden.“
Wenn Ihnen Fakten lieber sind, dann bedeutet diese Aussage in Zahlen: Wenn Sie Ihren Körper mit mehr als 60 Prozent der maximalen Sauerstoffkapazität belasten, führt das zu einem Anstieg der Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin sowie von Beta-Endorphin und Cortisol. Infolgedessen werden die Aktivitäten Ihrer Lymphozyten gebremst und es kommt zu Schwächen in der Immunantwort. Wie können Sie dieser Schwächung entgehen? Mäßiges Training über einen Zeitraum von

mehreren Wochen steigert die Aktivität der natürlichen Killerzellen deutlich. Zusätzlich sorgt die Versorgung mit ausreichend Mineralien, Spurenelementen (Selen, Zink, Lithium, Magnesium, Mangan) und Vitaminen (A, C, E) für eine Unterstützung des Immunsystems.

12. Freizeitsport – Gesundheitselixier für Körper und Seele

Die Bewegung bringt den Kreislauf in Schwung, baut Muskeln auf, stabilisiert die Knochen, verbessert Kondition und Kraft. Auch Gedächtnis, Lernvermögen und Kreativität profitieren von sportlicher Betätigung. So nimmt zum Beispiel die Sauerstoffversorgung im Gehirn beim Joggen um bis zu 25 Prozent zu. Und Bewegung hilft gleichzeitig, Übergewicht und Zivilisationskrankheiten wie Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen. Mit dem richtigen Ausdauertraining können Sie Ihr Herzinfarkttrisiko um über 60 Prozent senken! Sie können chronische Schmerzen lindern und ganz nebenbei Alltagsstress abbauen

13. Allergien – wie sie entstehen

So, wie das Ökosystem auf dieser Erde aus dem Gleichgewicht gerät und zu kippen droht, so reagiert auch der Mensch durch Allergien auf die Schiefelage in der Natur. Verschmutzungen der Atmosphäre, der Meere, des Trinkwassers und der Luft oder Lebensmittel, die aus industrieller Massenproduktion stammen und mit einer Vielzahl von Zusatzstoffen und Konservierungsmitteln behandelt und „verfeinert“ werden, sind dabei nur ein paar der denkbaren Auslöser für Allergien. Explosionsartig breiten sich Allergien, mit denen unser Körper auf die veränderten Reize der Umwelt reagiert, aus.

Jeder Zweite ist bereits in irgendeiner Form betroffen. Was aber ist überhaupt eine Allergie? Und wie kann man sich davor schützen? Im Medizinischen stellt eine Allergie eine Art Abwehr des Körpers dar.

Eine solche körperliche Reaktion kann harmlos sein und sich lediglich als leichte Rötung und Schwellung der Haut zeigen oder lebensgefährlich werden wie beim Asthmaanfall mit akuter Luftnot und

beim sogenannten „anaphylaktischen Schock“, wenn der Kreislauf zusammenbricht.

Das Wort Allergie leitet sich aus dem griechischen allos (= anders) und ergom (= Arbeit) ab und deutet darauf hin, dass da etwas anders arbeitet, nicht so funktioniert, wie es soll. So ist es bei einer Allergie: Der Körper reagiert nach einem ersten Kontakt mit den „allergen Substanzen“ und er geht dabei so weit, dass er nicht mehr zwischen schädlichen und unschädlichen Substanzen unterscheidet und sich die Abwehrreaktion sogar gegen körpereigene Stoffe richtet.

Harmloser Blütenstaub oder Nüsse werden dann zu einer ernsten Bedrohung für denjenigen, der allergisch reagiert. Die Wissenschaft nennt in diesem Zusammenhang die Eindringlinge in den Körper „Antigene“ und die vom Körper dagegensetzten vorhandenen oder gebildeten Abwehrstoffe „Antikörper“.

14. Was kann eine Allergie auslösen?

Befasst man sich näher mit den Ursachen einer Allergie, gibt es mehrere Erklärungsmodelle, wie es zu dieser Fehlsteuerung des Immunsystems kommen kann. Dazu gehören:

- Veranlagung und Vererbung
- Psychische Veranlagung
- Stress und Überlastung
- Allgemeine Immunschwäche
- Eine fehlerhafte Ernährung
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Eine gestörte Darmflora oder Pilzbefall des Darmes
- Unverträglichkeit von Medikamenten oder Chemikalien in Lebensmitteln oder in Arbeitsstoffen, mit denen man in Kontakt gerät
- Defekte Enzyme, also nicht mehr richtig funktionierende körpereigene Enzyme, die alle wichtigen Stoffwechselfvorgänge mit beeinflussen

15. Was bietet die Schulmedizin zu Allergien an?

Die Schulmedizin unterscheidet zwischen den sogenannten symptomatischen Mitteln, der Hyposensibilisierung und topischen Immunmodulatoren. Keine Sorge, das klingt, wie so oft in der Schulmedizin, komplizierter, als es ist. Bei der symptomatischen Therapie wird die Allergie selbst nicht behandelt. Es werden Medikamente eingesetzt, die einzige und allein auf die einzelnen allergischen Beschwerden zielen und daher auch symptomatische Mittel genannt werden. Diese Medikamente blockieren die Wirkung der körpereigenen Substanz Histamin, das von den Allergiezellen freigesetzt wird und für die Symptome der Allergie verantwortlich ist. Eine dauerhafte Heilung verspricht diese Behandlung nicht.

Dazu gehört auch die Therapie mit Kortison, das die Entzündungen unterdrückt, die unter anderem bei Neurodermitis, Heuschnupfen und Asthma auftreten. Kortison ist wegen seiner Nebenwirkungen gefürchtet, aber als Notfallmittel und als Mittel im einmaligen Einsatz durchaus angemessen. Topische Immunmodulatoren sind kortisonfreie Medikamente, die örtlich in Form von Salben oder Cremes angewandt werden.

Bisher gilt die Hyposensibilisierung, auch Allergieimpfung genannt, als eine der wirksamsten Behandlungsmethoden bei Allergien. Die Voraussetzung für diese Behandlung ist: Der Auslöser muss bekannt sein. Immerhin liegt die Chance bei einer Pollenallergie, dass sich die Abwehrreaktion des Immunsystems abschwächt, bei über 90 %. Allerdings kommt es häufig zu einer Verschiebung des Allergiebildes. Das heißt: Eine Allergie wird besser, dafür tritt eine neue auf oder eine zweite, bislang ruhende Allergie wird aktiviert.

16. So hilft Colostrum bei Allergien

Colostrum kann dabei mitwirken, Allergien zu mildern oder erst gar nicht entstehen zu lassen. Hier sind hauptsächlich die Immunglobuline gefragt. Die im Colostrum enthaltenen

Immunglobuline IgM und IgE binden Antigene und tragen damit zur Heilung allergischer Reaktionen bei

Das IgM wirkt vor allem gegen größere Teilchen und Zellen wie Bakterien und ist an der Verklumpung der Fremdeindringlinge beteiligt.

Das IgE seinerseits bindet eindringende Antigene und hat zudem die Fähigkeit, sich an besondere Blutzellen anzulagern (zum Beispiel Mastzellen und basophile Leukozyten) und diese zur Freisetzung von Stoffen anzuregen.

Weitere Inhaltsstoffe aus dem Colostrum, die mit ihrem Wirkspektrum im Zusammenhang mit Allergien diskutiert werden können, sind der Wachstumsfaktor TGF- β und das prolinreiche Polipeptid PRP.

Eine unnormale überschießende Reaktion auf äußere und innere Reize – wie bei einer Allergie – wird dadurch mehr und mehr eingedämmt, ja letztlich sogar überflüssig, denn die Allergie-Eiweiß-Verbindungen können aus ihren Speichern im Körper langsam wieder abgebaut werden. Hier liegt der wahre Wert des Colostrums. Denn immer ist die allergische Reaktion nur das äußere Bild eines gestörten Gleichgewichts im Körper.

17. Autoimmunerkrankungen – was ist das?

Multiple Sklerose, rheumatoide Arthritis, Lupus erythematodes, Myasthenia Gravis, Sklerodermie – all diese Krankheiten entstehen durch eine Fehlregulation des Immunsystems, indem Antikörper gegen eigene Körperstrukturen gebildet werden und diese schädigen.

Aber auch Schilddrüsenerkrankungen wie ein Hashimoto Thyreoiditis zählen dazu. Die Variationsbreite der Hashimoto Thyreoiditis ist enorm und kann von symptomlosen Formen bis zu Formen mit unterschiedlich ausgeprägten Immunsymptomen reichen. Welche Beschwerden speziell bei dieser oft unerkannten Autoimmunerkrankung auftreten können, zeige ich Ihnen im nächsten Artikel.

18. Hashimoto Thyreoiditis

Die meisten Schilddrüsen-Patienten lernen, ihren Körper genau zu beobachten. Denn schon kleinste Körperveränderungen können einen Hinweis für eine unzureichende hormonelle Einstellung sein. Regelmäßige Kontrollen von Gewicht, Blutdruck und Pulsfrequenz (mit üblichem Blutdruckautomaten möglich), Notieren der gemessenen Werte sowie der Schilddrüsenwerte (T3, T4, TSH, falls erforderlich Antikörperspiegel) sollten zur Routine werden. Aber trotz der zentralen Funktion Ihrer Schilddrüse sollten Sie keine Angst vor den Fehlfunktionen dieses Organs haben. Die richtige Einstellung Ihrer Schilddrüsen-Hormone ist wichtig und ebenso die Notwendigkeit, dass Sie Ihr Immunsystem bestmöglich unterstützen.

Zu diesen Beschwerden kann es unter einer Hashimoto Thyreoiditis ebenfalls kommen:

- Gelenkschmerzen
- Muskelschmerzen
- Verhärtung von Sehnen und Muskeln
- Hautveränderungen
- Trockenheit der Schleimhäute
- Stimmungslabilität
- Schwindel, unsicherer Gang
- Halluzinationen, psychiatrische Symptome (Hashimoto Encephalopathie)
- Allgemeine Schwäche
- Geringe Belastbarkeit
- Übelkeit und Magen-Darmprobleme
- Verdauungsprobleme
- Augenerkrankung
- Grippeähnliche Symptome
- Lymphknotenschwellung
- Fieber
- Erhöhte Leberwerte
- Stecknadelkopfgroße weiße Flecken auf den Unterarmen

Schützen Sie Ihr Immunsystem davor, sich selbst anzugreifen und Autoimmunerkrankungen zu entwickeln.

19. Das Anti-Aging-Geheimnis der Natur

Die Natur hat uns mit einem besonderen Eigenschutz gegen Zellalterung ausgestattet. Dieser Schutz hat einen Namen: Es handelt sich um ein Enzym, das die Zellalterung aufhält und sogar umkehrt, die Telomerase. Dank dieses genialen körpereigenen Stoffes kann sich so Ihr Körper, wenn er gesund funktioniert, einmal im Jahr zu mehr als 90 % erneuern.

Entdeckt haben diesen Schutzstoff und seine Funktion die beiden Forscherinnen Prof. Dr. Elizabeth H. Blackburn (59), Abteilung für Biochemie und Biophysik der Universität von Kalifornien in San Francisco, USA, und die Biologin Prof. Dr. Carol Greider (47), Direktorin der Abteilung für Molekularbiologie und Genetik der Johns-Hopkins-Universität in Baltimore, USA.

Für ihre Forschungen wurden die beiden Frauen am 14. März 2009 mit dem Paul Ehrlich und Ludwig Darmstaedter-Preis 2009 geehrt, der international zu den renommiertesten Auszeichnungen gehört, die die Bundesrepublik Deutschland auf dem Gebiet der Medizin zu vergeben hat.

Anti-Aging à la nature!

Es gibt ihn also, den Jungbrunnen der Zellen. Und seine Funktionsweise ist so einfach wie genial: Am Ende der Chromosomen – das sind die Informationsträger Ihrer Erbsubstanz in jeder Zelle – finden sich Endteile (griechisch: Telomere), die wie Schutzkappen funktionieren. Bei jeder Teilung einer gesunden Zelle werden diese Schutzkappen ein Stückchen kürzer. Und in dem Moment, in dem eine gewisse Mindestlänge unterschritten wird, passiert Folgendes: Die Zelle teilt sich nicht mehr. Oder sie stirbt ab. Das ist – kurz gefasst – der Vorgang, den man unter Zellalterung versteht. Den Moment, in dem die Zelle nicht mehr genug Endkappenlänge hat, um sich zu teilen und damit auch zu erneuern. Die biologische Uhr tickt und der Prozess der Alterung setzt ein. Der besondere Verdienst der beiden Forscherinnen liegt im Nachweis, dass das Enzym Telomerase diese Verkürzung der Endstücke unterbinden kann.

Die Telomerase stückelt nach der Teilung DNA-Bausteine an die Chromosomen-Enden an und verlängert die Telomere wieder. Damit wird die Zellalterung nicht nur gestoppt. Sie wird umgekehrt!

20. Schützen Sie Ihr Immunsystem

Telomerase findet sich im menschlichen Körper in allen Zellen, die sich dauerhaft erneuern müssen. Soweit bis heute bekannt ist, enthält nur Colostrum dieses Enzym und kann deshalb ein wirksames Anti-Aging-Mittel sein. Weitere klinische Untersuchungen haben nach Angaben des amerikanischen Center for Nutritional Research ergeben, dass die Wachstumsfaktoren des Colostrums dem Körper zusätzlich helfen:

- das normale Wachstum gealterter oder verletzter Muskulatur, Knochen, Knorpel, Haut- Collagen und Nervenzellen zu beschleunigen oder diese zu regenerieren
- den Muskelaufbau zu unterstützen
- den Blutzuckerspiegel zu regulieren
- die Ausschüttung körpereigener Stimmungsmacher wie Endorphine anzuregen
- die DNS (den Träger unserer Erbsubstanz) zu reparieren
- Verbrennungen, Wunden, Hautverletzungen und Entzündungen der Haut und Schleimhäute zu heilen

21. 5 Tipps, Ihre Haut jugendlich glatt und gesund zu halten

Freie Radikale sind aggressive Sauerstoffverbindungen, die ständig in Ihrem Körper entstehen. Dieser Prozess ist ganz natürlich, aber treten diese freien Radikale durch Stress wie UV-Strahlung, Ozonbelastung, Krankheit, Bakterien, Allergien, Reizungen, Rauchen und Schlafmangel in besonders großen Mengen auf, greifen sie Ihre Körperzellen an. Und dabei machen sie auch vor Ihren Hautzellen nicht halt. Mit diesen 5 Tipps unterstützen Sie Ihre Haut optimal:

Immunsystem KOMPAKT

1. Sorgen Sie für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung.
2. Trinken Sie täglich mindestens 1,5 bis 2 Liter – bei hohen Außentemperaturen oder Schweißverlust durch Sport noch mehr.
3. Rauchen macht die Haut fahl und grau und beschleunigt die Hautalterung. Gerade der blaue Dunst lässt viele freie Radikale im Körper entstehen, die Ihre Zellen schädigen. Aber das ist noch nicht das Schlimmste: Denn Nikotin verengt zu allem auch noch die Blutgefäße. Die Haut wird schlechter durchblutet und erhält weniger Nährstoffe.
4. Ihre Haut erholt sich am besten im Schlaf. Auch Schlafmangel setzt die Haut unter Stress und das Hautbild verschlechtert sich. Nicht von ungefähr kommt der Ausdruck
5. Schönheitsschlaf. 7 bis 8 Stunden sind optimal.
6. Pflegen Sie Ihre Haut nicht krank! Verzichten Sie zum Säubern auf Seife oder Waschgel, denn das trocknet die Haut aus. Meistens genügt klares Wasser.

22. „5 am Tag“?

Unter diesem Stichwort haben Ernährungswissenschaftler und die Deutsche Gesellschaft für Ernährung versucht, uns Verbraucher zum Verzehr von Obst und Gemüse anzuregen. Was bei dieser im Ansatz guten Kampagne immer ein wenig gefehlt hat, war die Angabe, wie viel Obst oder Gemüse pro Portion eigentlich gemeint sind.

Damit Sie Ihre guten Vorsätze zu gesunder Ernährung und einem gesunden Gewicht leichter umsetzen können, habe ich Ihnen ein paar Grundsätze zur Menge zusammengestellt. Grundsätzlich gilt:

Eine Portion ist so viel, wie Sie problemlos in einer Hand festhalten können.

Die Ausnahme hiervon sind Nüsse!

Bei Obst gilt als eine Portion: ein mittelgroßer Apfel, eine Banane oder

<http://www.fid-gesundheitswissen.de>

eine Orange.

Wenn die Früchte geschnitten oder püriert sind, dann ist das Maß eine halbe Tasse und bei Smoothies und reinen Fruchtsäften gilt als Maß eine drei Viertel volle Tasse.

Bei Gemüse gilt als eine Portion: eine Tasse voll bei Salat und Blattgemüse. Wenn es sich um gekochtes oder rohes Gemüse handelt, eine halbe Tasse und bei Gemüse-Smoothies und reinen Gemüsesäften gilt als Maß eine drei Viertel volle Tasse.

So betrachtet ist das nicht allzu viel. Und darum ist die Empfehlung so aktuell wie eh und je: Gönnen Sie sich „5 am Tag“ für sich und Ihr Immunsystem!

23. Erst mal abwarten und Tee trinken

Das ist eine gute Devise. Wenn Sie ohnehin zu den Teetrinkern gehören, dann sollten Sie sich freuen, denn Sie tun Ihrem Körper mit jeder Tasse etwas Gutes. Auch wenn die meisten Studien über Tee bisher andere Faktoren vernachlässigt haben, vermuten die Wissenschaftler, dass die im Tee enthaltenen Polyphenole die gesunde Wirkung des Tees begründen.

Polyphenole sind Antioxidanzien (und somit Unterstützer Ihres Immunsystems) mit hoher Wirksamkeit. Die Forscher schreiben dem Genuss von Tee folgende Gesundheitswirkung zu:

- Krebschutz
- Schutz vor Osteoporose
- verbesserte Cholesterinwerte und ein Senkung des Herzinfarkt- und Schlaganfallrisikos
- Schutz vor Parkinson
- Verbesserung des Entzündungsgeschehens bei Arthritis
- Schutz vor Demenz-Erkrankungen im Alter

24. So sagen Sie Nein, wenn Sie Nein meinen!

Vielleicht sind es ja bei Ihnen keine unangemeldeten Besucher, sondern Freunde, die Sie zu den unmöglichsten Zeiten anrufen, oder Kollegen, die Ihnen mit dummen Sprüchen immer wieder zu nahe treten. Es gibt viele Möglichkeiten, bei denen jemand über Ihre persönliche Grenze tritt, und egal, was der Punkt ist: Diese Grenzüberschreitungen bereiten Ihnen Stress, weil ein anderer Mensch Ihre Bedürfnisse nicht achtet. Und Stress bedeutet Chaos für Ihr Immunsystem!

Es hilft daher, so eine Art unsichtbare Grenzen zu ziehen und die Rollen im Miteinander klar festzulegen. Dazu gehört auch, dass Sie riskieren, Nein zu sagen, wenn Sie Nein meinen.

Damit isolieren Sie sich nicht von anderen, was meistens die Befürchtung dahinter ist, es schlussendlich über sich ergehen zu lassen, was auch immer passiert. Im Gegenteil: Andere Menschen gewinnen Sicherheit im Umgang mit Ihnen, weil sie genau wissen, woran sie sind.

Wenn dennoch jemand über Ihre persönlichen Grenzen geht, dann ist es wichtig, dass Sie Ihre Bedürfnisse mitteilen. Wenn also ein Kollege nach Dienstschluss bei Ihnen zu Hause anruft, um über die Arbeit zu reden, und Sie wollen das nicht, dann sagen Sie Ihrem Kollegen das auch so. Der Satz „Ich ziehe es vor zu Hause nicht über die Arbeit zu sprechen. Wenn es etwas zu klären gibt, dann finden wir morgen im Büro dafür Zeit“ schützt Ihre Grenzen und lädt den Kollegen gleichzeitig zu einem Gespräch ein – das ist ein guter Anfang!

25. Impressum

Verantwortlich für die Inhalte der Internet-Seiten des Fachverlags für Gesundheitswissen sowie der über diese Seiten angebotenen Verlagspublikationen:

FID Verlag GmbH
Fachverlag für Gesundheitswissen
Koblenzer Straße 99
53177 Bonn

Telefon: 02 28 / 9 55 04 20
Fax: 02 28 / 36 19 92

Internet: <http://www.fid-gesundheitswissen.de/>
E-Mail: info@fid-gesundheitswissen.de

USt.-ID: DE 811270471
Amtsgericht Bonn, HRB 7435

Geschäftsführung: Jörg Ludermann (Vorsitzender), Helmut Graf, Sandra Witscher

Bildnachweis:
Getty Images Deutschland GmbH, München, www.gettyimages.de
pixelio media GmbH, München, www.pixelio.de
Fotolia LLC, www.fotolia.de

26. Disclaimer

Alle Beiträge wurden mit Sorgfalt recherchiert, erarbeitet und überprüft. Wir übernehmen jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit, Genauigkeit und Aktualität der Inhalte in diesem Spezialreport. Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr. Unsere Autoren verwenden größte Sorgfalt darauf, medizinische Informationen korrekt und in einer auch für Laien verständlichen Form darzustellen. Bitte beachten Sie, dass die Kenntnisse in der Medizin einem ständigen Wandel durch wissenschaftliche Forschung und Entwicklung in der medizinischen Praxis unterliegen. Weder die Autoren noch die Redaktion und der Verlag können für die in diesem Spezialreport gemachten Angaben eine Haftung übernehmen. Die hier veröffentlichten Gesundheitsinformationen und Tipps ersetzen keinesfalls die ärztliche Beratung und Betreuung im Einzelfall. Für die Behandlung von Beschwerden und Erkrankungen müssen Sie auf jeden Fall ärztlichen Rat einholen. Die Beiträge enthalten weder individuelle Therapieratschläge noch sind sie zur Erstellung eigenständiger Diagnosen und/oder zu einer eigenständigen Auswahl und Anwendung bzw. Veränderung oder Absetzung von Medikamenten, sonstigen Gesundheitsprodukten oder Heilungsverfahren geeignet. Befragen Sie hierzu immer Ihren Arzt oder Apotheker!

<http://www.fid-gesundheitswissen.de>