

# Störungen des Immunsystems

Chronische Belastungen mit Schwermetallen (z. B. Amalgam in Zähnen) belasten ebenfalls das Immunsystem, indem sie Mineralien von ihren Enzymstellen verdrängen und damit den Stoffwechsel blockieren. Außerdem befördern sie freie Radikale, die Fette und Eiweiße im Körper verändern, und damit auch Zellwände und Immunglobuline schädigen. Chronische Schwermetallbelastungen führen auf Dauer zu einer erhöhten Durchlässigkeit (Löchrigkeit) des Darmes. Dadurch gelangen unerwünschte Substanzen, die ein gesunder Darm zurückhält, in den Körperkreislauf, wie Fremdeiweiß, Allergene, Toxine, Umweltschadstoffe usw

Immunbelastend wirken daneben auch Genussmittel wie Tabak, Alkohol, Kaffee und Drogen. Ebenfalls wird die Abwehr durch Lebensmittelzusatzstoffe wie Farbstoffe, Konservierungsmittel, Geschmacksstoffe, Emulgatoren, Antiklumpmittel usw. gestört. Medikamente wie Antibiotika, Cortison, Immunsuppressiva, Schmerz- und Grippemittel, Impfungen und Chemotherapeutika tragen zudem zur Schwächung der Immunantwort bei. Dauerstress, Bewegungsmangel, Spitzensport oder Schlafmangel tun ein Übriges.

Wir können andererseits auch einiges für das Abwehrsystem tun. Wichtig dabei ist, die Funktionsfähigkeit des Darmes (ein Großteil der Abwehrzellen wird in der Darmschleimhaut gebildet), der Haut, der Schleimhäute, der Milz, des Knochenmarks und der Lymphe – zentralen Teilen des Immunsystems – zu unterstützen. Von vielen Vitaminen und Mineralien, Aminosäuren und Fettsäuren wissen wir, dass sie sich bei optimaler Zufuhr positiv und regulierend auf das Immunsystem auswirken.

Maßnahmen zu einer grundlegenden Verbesserung der körpereigenen Abwehr benötigen mindestens 6 bis 12 Monate, bis sich ein neues stabiles Gleichgewicht einstellt!

## Welche Vitalstoffe können helfen?

- Vitamin C fördert die Antikörperproduktion und steigert mit der Interferonproduktion die virale Abwehr. Ein Mangel erhöht die Infektionsgefahr.
- Vitamin C vermehrt die Tätigkeit der Phagozyten (Fresszellen) und schützt dabei deren Membran gegen oxidative Selbstzerstörung
- Zink fördert die gesamte immunologische Abwehr, ein Mangel erhöht die Anfälligkeit für Virusinfekte und allergisch bedingte Krankheiten
- Zink befördert Anzahl und Aktivität der T-Helfer- und T-Killer-Zellen
- Zink hilft, die Schleimhäute intakt zu halten, eine wichtige Barriere gegen Eindringlinge
- Selen regt die Antikörperproduktion, speziell die Immunglobuline G an.
- Selen befördert die Aktivität körpereigener Killerzellen, die für die Abwehr wesentlich sind.
- Betagucan steigert die Fähigkeit der Makrophagen im Kampf gegen Eindringlinge.