Stärkung des Immunsystems

An das Immunsystem werden viele Anforderungen gestellt. Es stellt die wichtigste Barriere des Körpers gegenüber äußeren und inneren Einflüssen dar.

Kaum jemandem ist bewusst, dass sich unser Immunsystem im Dauereinsatz befindet. Es ist ständig bereit, auf unliebsame Eindringlinge wie Bakterien oder Viren entsprechend zu reagieren und sorgt dafür, dass wir gefahrlos Lebensmittel genießen oder anderen Menschen die Hand geben können.

Zum Immunsystem gehören verschiedene Organe wie Knochenmark, Milz und Mandeln sowie spezielle Blutzellen. Ebenso stellt der Darm mit etwa 400 Quadratmetern das größte „Immunorgan“ unseres Körpers dar.

Doch es gibt Situationen, in denen unser Immunsystem besonders stark beansprucht wird. Dazu gehören z. B. akute oder chronische Infekte wie Atemwegserkrankungen, Asthma, Allergien, Mittelohrentzündung bei Kindern sowie Erkältungen, aber genauso die Einnahme von Medikamenten.

Für ein gut funktionierendes und leistungsfähiges Immunsystem bildet neben körperlicher Aktivität möglichst an frischer Luft und ausreichendem Schlaf eine ausgewogene Ernährung die wesentliche Säule.

Eine besondere Bedeutung für ein funktionierendes Immunsystem hat eine möglichst lückenlose Versorgung mit Vital- oder Mikronährstoffen.

Besonders zu beachten ist, dass es viele Substanzen gibt, die Mikronährstoffe abfangen: Sogenannte Nährstoffräuber können bewirken, dass es selbst bei ausgewogener Ernährung zu Engpässen kommt.

Dazu zählen Zigaretten, Kaffee und Alkohol, aber auch nützliche Medikamente.

Besondere körperliche Belastungen sowie schwere Erkrankungen, Stress oder aber auch vermehrte sportliche Betätigung erhöhen die Anforderungen an das Immunsystem.

Ihr Nutzen

Damit Ihr Immunsystem immer auf der Höhe ist, helfen wir Ihnen mit unseren ausführlichen Diagnosen und Therapien.