

# Stärke beim Kampf

EIN STARKES IMMUNSYSTEM IST SCHLÜSSEL FÜR EINE GUTE GESUNDHEIT

Sie haben bestimmt schon einmal hin und wieder eine Erkältung oder Grippe gehabt. Die Symptome - Fieber, Schnupfen, Husten, Halsweh - breiten sich in Büros, Schulen und Wohnungen aus, ganz egal wo Sie auf der Welt leben. Erkältungen und Grippe werden durch Viren hervorgerufen, die für die meisten Menschen die häufigste Ursache für Erkrankungen sind. Sie sind für eine ganze Reihe von Leiden verantwortlich, die ihren Körper beeinträchtigen können – von Erkältungen zu ernsthafteren, oft tödlichen Krankheiten.

Was können Sie also tun, um sich vor diesen Viren und anderen Elementen, die Sie krank machen können, zu schützen? Ihr Körper verfügt über einen erstaunlichen Schutzmechanismus, der Immunsystem genannt wird. Es ist dazu da, um Sie vor Millionen von Bakterien, Mikroben, Viren, Giften und Parasiten zu schützen, die sich gerne in Ihren Körper ausbreiten würden. Ihr Immunsystem ist rund um die Uhr auf tausend verschiedene Arten aktiv. Sie werden wahrscheinlich kaum einen Gedanken daran verschwenden, es sei denn Sie sind krank.

Sie kommen jeden Tag mit Tausenden von Keimen (Bakterien und Viren) in Kontakt – in der Luft, die Sie atmen, in der Nahrung, die Sie zu sich nehmen, und an Gegenständen, die Sie berühren. Das Immunsystem ist dafür verantwortlich, den Körper vor Infektionen und Erkrankungen und den immer stärker werdenden Umweltfaktoren der heutigen Zeit zu schützen. Es ist daher leicht zu verstehen wie wichtig es ist, dieses System zu erhalten und zu stärken.

## So funktioniert Ihr Immunsystem

Manchmal gelingt es einem Keim, an Ihrem Immunsystem vorbeizukommen, und Sie bekommen eine Erkältung, eine Grippe oder gar etwas Schlimmeres. Eine Erkältung oder Grippe ist sichtbares Zeichen, dass Ihr Immunsystem den Keim nicht aufhalten konnte. Die Tatsache, dass Sie sich von einer Erkältung oder Grippe wieder erholen, ist sichtbares Zeichen, dass Ihr Immunsystem in der Lage war, den Eindringling zu eliminieren sobald es ihn identifiziert hatte. Wäre Ihr Immunsystem untätig, dann würden Sie sich von einer Erkältung oder irgendetwas anderem niemals wieder erholen.

Die Fähigkeit Ihres Immunsystems, Ihren Körper zu schützen, ist sowohl instinktiv als auch erlernt – oder anders ausgedrückt, es bekämpft Invasionen sowohl durch angeborene als auch durch erworbene Reaktionen. Jeder Mensch hat eine angeborene Immunität – die allgemeine Fähigkeit Ihres Immunsystems, fremde Eindringlinge zu erkennen. Neben passivem Schutz, wie z. B. Haut, Magensäure und Schleim, verfügt das angeborene Immunsystem über einen aktiven Mechanismus der Immunreaktion, zu dem natürliche Killerzellen (NK) zählen. Wie alle körpereigenen Wirkstoffe zum Schutz an der vordersten Linie, brauchen NK-Zellen der ansteckenden Mikrobe nicht vorher ausgesetzt gewesen sein, um zu handeln. Sie erkennen einfach fremde Zellen und machen sich an die Arbeit.

Leider kann selbst das stärkste angeborene Immunsystem nicht mit all den verschiedenen Mikroben, denen wir täglich ausgesetzt sind, fertig werden. Und genau da kommt die erworbene Immunität ins Spiel. Sie erlernt neue Fähigkeiten und baut Werkzeuge zur Bekämpfung von immer neuen mikrobiellen Eindringlingen auf. Aber damit sich dieses System auf den Angriff einstellen kann, muss es die Bedrohung erst erkennen, um dann die Werkzeuge zur Bekämpfung aufzubauen. Kein Wunder also, dass Sie sich manchmal mehr als nur ein paar Tage unwohl fühlen. Die gute Nachricht ist, dass das erworbene Immunsystem, nachdem es erst einmal die Werkzeuge für eine bestimmte Infektion aufgebaut hat, diese Infektion wiedererkennt und damit auf den nächsten Angriff vorbereitet ist.

## Fehler des Immunsystems

Selbst das eleganteste natürliche System kann Fehler haben. Es gibt auch eine ganze Reihe von menschlichen Leiden, die dadurch verursacht werden, dass das Immunsystem auf unerwartete oder fehlerhafte Weise reagiert und damit Probleme verursacht. Einen solchen Fehler nennt man Autoimmunität. Hat eine Person eine Autoimmunerkrankung, dann greift das Immunsystem fälschlicherweise Zellen, Gewebe, und Organe des Körpers dieser Person auf die gleiche Weise an, mit der es normalerweise einen Keim angreifen würde. Zwei verbreitete Erkrankungen werden durch Fehler des Immunsystems verursacht. Jugendlicher Diabetes wird dadurch verursacht, dass das Immunsystem jene Zellen in der Bauchspeicheldrüse angreift und eliminiert, die Insulin produzieren. Gelenkrheumatismus wird dadurch verursacht, dass das Immunsystem das Gewebe in den Gelenken angreift. Zu den Autoimmunstörungen zählen auch: Multiple Sklerose, Lupus und Morbus Crohn.

Allergien sind eine andere Art Fehler des Immunsystems. Bei Leuten mit Allergien reagiert das Immunsystem aus irgendeinem Grund sehr stark auf ein Allergen, dass eigentlich ignoriert werden sollte. Das Allergen kann z. B. ein bestimmtes Nahrungsmittel, ein bestimmter Pollentyp oder ein bestimmtes Tierhaar sein. So leidet ein Allergiker beispielsweise unter einer laufenden Nase, tränenden Augen, Niesen oder sogar Nesselfieber.

## Ein Starkes Immunsystem: Der Schlüssel für Ihre gute Gesundheit

Im Zeitalter der Antibiotikaresistenz und neuer, sich immer schneller ausbreitender Krankheiten, ist der Aufbau und die Unterstützung eines starken Immunsystems unerlässlich, um langfristig gesund zu bleiben.

- Mit steigendem Alter sinkt die Fähigkeit unseres Immunsystems, auf Bedrohungen effektiv zu reagieren und unseren Körper gesund zu erhalten, dramatisch. Stress, schlechte Ernährungsgewohnheiten und andere Umweltfaktoren setzen unser Immunsystem enorm unter Druck und machen es immer schwieriger, Pathogene in unserer Umwelt abzuwehren.
- Die Weltgesundheitsorganisation berichtet in Zusammenhang mit Medikamentenresistenz: Unter den Infektionskrankheiten sind Atemwegsinfektionen, HIV/AIDS, Durchfallerkrankungen, Tuberkulose und Malaria am tödlichsten. Bei allen diesen Erkrankungen wurde eine Resistenz gegen Medikamente der ersten Linie beobachtet. In manchen Fällen musste wegen des hohen Grades der Resistenz auf teurere Medikamente der zweiten und dritten Linie umgestellt werden. Entwickelt sich auch gegen diese Medikamente eine Resistenz, dann gehen der Welt die Behandlungsmöglichkeiten aus.

# Stärke beim Kampf

EIN STARKES IMMUNSYSTEM IST SCHLÜSSEL FÜR EINE GUTE GESUNDHEIT

## Antibiotika

Es gibt zwar Antibiotika und Impfungen, die bei der Bekämpfung von Keimen, die in Ihren Körper eindringen, helfen können, aber Antibiotika wirken nur bei der Behandlung von bakteriellen Infektionen. Gegen Viren, wie z. B. Erkältungen, Grippe, Bronchitis oder andere virale Infekte, haben Sie nicht die geringste Wirkung. Wissenschaftler sind sich einig, dass Prävention die beste Verteidigung für Ihren Körper ist.

Die Bedeutung der Krankheitsprävention durch ein stärkeres Immunsystem wird besonders dann klar, wenn man sich den Missbrauch und den übermäßigen Gebrauch von Antibiotika vor Augen hält. Schon in den 40er Jahren waren sich Wissenschaftler dessen bewusst, dass ein Antibiotikum um so schneller nutzlos wird, je mehr es eingesetzt wird. Während die meisten der Bakterien, die dem Medikament ausgesetzt werden, sterben, überleben die stärksten und geben diese Überlebensfähigkeit an die nächste Generation weiter. Durch die dauernde Anwendung von Antibiotika breiten sich die resistenten Keime immer weiter aus. Bakterien, die erst einmal gegen ein bestimmtes Antibiotika resistent sind, scheinen auch schneller eine Resistenz gegen andere Antibiotika zu entwickeln.

## Echte Hilfe

Transferfaktoren sind eine der stärksten natürlichen Kräfte, die gute Gesundheit weitergeben und garantieren können. Dadurch stehen sie in der Ernährungswissenschaft inzwischen an vorderster Stelle. Einfach ausgedrückt sind Transferfaktoren winzige Moleküle, die Immuninformationen von einer Einheit zu einer anderen weitergeben, wie z. B. beim Stillen von der Mutter zum Kind.

Indem sie mehr Unterstützung bieten als jegliche herkömmliche Vitamine, Mineralien oder Kräuter, schulen Transferfaktoren naive Immunzellen sowohl in existierenden und potenziellen Gefahren als auch durch einen Handlungsplan. Obwohl die wichtigste Funktion dieser intelligenten Moleküle die Beschleunigung der Erkennungsphase während einer Infektion ist, wodurch die Krankheitsdauer erheblich verkürzt wird, sind Transferfaktoren außerdem in der Lage, ein überaktives Immunsystem zu unterdrücken. Sie verstärken und balancieren Ihr System je nach Bedarf.

Das Immunsystem einiger Menschen ist den heutigen Umweltherausforderungen einfach nicht gewachsen. Umweltverschmutzung; giftige Chemikalien; neue, stärkere Bakterienstämme, Pilz- und Vireninfektionen; ja sogar die Medikamente, die wir zur Abtötung von Infektionen einnehmen, stressen alle Ihr Immunsystem. Wir haben heutzutage Kontakt mit allerlei unfreundlichen Stoffen, denen frühere Generationen nie ausgesetzt waren. Und was das Ganze noch schlimmer macht, ist, dass unser Immunsystem mit zunehmendem Alter immer weniger effektiv wird. Es ist also kein Wunder, dass so viele von uns das Gefühl haben, uns mehr denn je abstrampeln zu müssen, um gesund zu bleiben. Genauso ist es nämlich.

Glücklicherweise gibt es hochqualitative Nahrungsergänzungsmittel, mit denen Sie Ihren Körper und Ihr Immunsystem stärken und damit ein aktives und vitales Leben führen können. Sorgen Sie dafür, dass Ihr Körper in Topform für eine gesunde Zukunft ist!