

## Die besten Tipps für Ihre Abwehrkräfte

**Jetzt, in der kalten Jahreszeit, haben traditionell Erkältungskrankheiten Hochkonjunktur. Schnupfen, Husten, Heiserkeit sind lästig und unangenehm für Sie selbst, für Ihren Arbeitgeber und für Ihre Familie. Mit einigen wenigen Maßnahmen können Sie Ihr Immunsystem erheblich auf Vordermann bringen. Davon profitieren nicht nur Ihre Immunzellen, sondern Ihr ganzer Körper.**

### Vitamin C

An dieses Vitamin denken die meisten Menschen zuerst, wenn es um Immun-Power geht. Das ist auch berechtigt, denn Immunzellen haben einen 40-fach höheren Vitamin-C-Gehalt als andere Blutzellen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt pro Tag nur 100 mg Vitamin C. Vitalstoffexperten sind sich einig: Das reicht nie im Leben für einen guten Gesundheitszustand, sondern nur um Skorbut zu verhindern.

Der Mensch gehört zu den wenigen Lebewesen, die Vitamin C nicht selbst herstellen können. Eine Ziege produziert ca. 15 Gramm Vitamin C (pro Tag). Man nimmt an, dass vor 60 Millionen Jahren ein Vorgänger der Primaten durch Genmutation die Fähigkeit verloren hat, Vitamin C zu synthetisieren. Ohne diesen Erbschaden könnte der Mensch vermutlich täglich selbst etwa 2,5 bis 3,5 Gramm Vitamin C in seinem Körper bilden.  
(Quelle: Dr. Burgerstein)

Vitamin C ist ja nicht nur für unsere Abwehrkräfte wichtig. Es wird auch gebraucht als Antioxidans und als Gefäßschutz, zum Cholesterinabbau, zur Entgiftung, für die Hormonproduktion, zur Synthese von Neurotransmittern, zur Förderung der Eisenresorption und für die Kollagenproduktion (straffe Haut, festes Bindegewebe). Vitamin C hat also deutlich mehr Aufgaben, als Sie im Winter vor Erkältungen zu schützen.

### Zink

Ähnlich wie Vitamin C ist auch Zink an sehr vielen Stoffwechselprozessen beteiligt. Für das wichtige Spurenelement ist bisher eine Beteiligung an mehr als 200 Enzymen nachgewiesen worden. Aus vielen Untersuchungen weiß man, dass ein Zinkmangel ein normales Funktionieren des Immunsystems beeinträchtigt. Das kann sich in Form von Allergien, Autoimmunerkrankungen oder Infektanfälligkeiten äußern. Zink hat offensichtlich eine Schleimhaut abschwellende Wirkung. Zudem hemmt Zink die Aktivität von Herpes- und von Schnupfen verursachenden Viren (Rhinoviren). Die offizielle täglich empfohlene Dosis liegt bei ca. 10 mg. Das kann man mit zinkreichen Lebensmitteln wie Linsen, Weizenkleie und Austern abdecken. Dr. Burgerstein schreibt: „Bei akuten Infektionen und Erkältungen, führt die alleinige Gabe von 60 bis 90 mg Zink/Tag zu einer signifikanten Reduktion der Infektdauer und zu einer deutlichen Verminderung der Symptome.“

Natürlich ist es von Vorteil, wenn Sie nicht nur isoliert einen einzelnen Vitalstoff zu sich nehmen. In einer italienischen Studie mit 196 Teilnehmern wurde festgestellt, dass die Kombination von Vitamin C, Zink und OPC die durchschnittliche Zeitdauer von Erkältungen von acht auf drei bis vier Tage senken konnte.

Der erfahrene Naturarzt Dr. med. Michael Spitzbart empfiehlt gerne die Kombination von Zink und Selen: „In der Tat können Zink und Selen, regelmäßig genommen, Erkältungsbeschwerden verringern. Das ist auch durch Studien nachgewiesen. Hier hat sich gezeigt, dass die durchschnittliche Dauer einer Erkältung bei Menschen, die kein Zink und Selen einnehmen, bei rund acht Tagen liegt. Bei Menschen die Zink und Selen einnehmen, halbierte sich die Dauer der Erkältungsbeschwerden. Der Grund dafür: Sowohl Zink als auch Selen hemmen die Schnupfenviren. Sie verhindern, dass diese in den menschlichen Organismus eindringen können. Außerdem aktivieren die beiden Spurenelemente die Abwehrzellen des Immunsystems.“

## Vitamin D3

Man fragt sich, warum Grippe- und Erkältungswellen hauptsächlich im Spätherbst, Winter und im Frühjahr auftreten. Hat das wirklich etwas mit Kälte zu tun? Wohl kaum! Wir leben in kuschlig warmen Wohnungen, auch im Büro müssen wir nicht frieren und das Auto und die öffentlichen Verkehrsmittel sind ebenfalls gut beheizt. Die Studien der vergangenen zehn Jahre liefern einen neuen, schlüssigen Erklärungsansatz: Ursache der Grippewellen ist ein immunschwächender Vitamin-D-Mangel. Eine unzureichende Versorgung mit Vitamin D3 erhöht die Infektanfälligkeit erheblich. Ihr 25-OH-D3 Status im Blut sollte keinesfalls unter 30 Nanogramm pro Milliliter liegen. Eine große US-amerikanische Studie mit rund 18.000 Probanden kam zu folgenden Ergebnissen:

Lag der durchschnittliche 25 (OH) D-Spiegel unter 30 Nanogramm pro Milliliter, dann litt ein Drittel der Studienteilnehmer unter häufigen Atemwegsinfekten. Bei den Teilnehmern, die an Asthma bronchiale litten und gleichzeitig einen Vitamin-D3-Mangel hatten, war das Risiko für Atemwegsinfekte sogar fünf- bis sechsfach erhöht.

In unserer nördlichen Hemisphäre reicht die Strahlungsintensität der Sonne von Oktober bis Ende März nicht aus, damit Ihr Körper selbst dieses wichtige Vitamin bilden kann. Sie können sich das ganz einfach merken: Von **O**ktober bis **O**stern haben Sie die Winterreifen auf dem Auto. In dieser Zeit sollten Sie auch täglich D3 ergänzen.

Man schätzt, dass rund 90 Prozent der Bevölkerung im Winter zu wenig D3 im Blut haben. Über einen Test beim Arzt, der rund 30,- € kostet, kann man das leicht nachprüfen. Doch wie viel Vitamin D3 sollte man im Winter täglich nehmen. Die offizielle Empfehlung lautet 800 I. E. (Internationale Einheiten).

Wenn Sie im Sommer für 15 Minuten um die Mittagszeit ohne Kleidung und ohne Sonnenschutz ein Sonnenbad nehmen, dann bildet Ihr Körper ca. 10.000 I. E. (bei älteren Menschen weniger). Das lässt den tatsächlichen Bedarf erahnen. Viele Komplementär-Mediziner empfehlen im Winter 3.000 bis 8.000 I. E. pro Tag, je nach Laborwert des Patienten.

Nicht vergessen: Zu Vitamin D3 sollte man auch immer Vitamin K2 nehmen. Dr. med. Michael Spitzbart schreibt über dieses wichtige Universal-Vitamin: „Früher stand Vitamin D allein für starke Knochen und Kalziumaufnahme. Osteoporose oder Rachitis waren die typischen bekannten Vitamin-D-Mangelerscheinungen. Heute wissen wir: Hohe Vitamin-D-Spiegel schützen Sie zum Beispiel auch vor Gefäß- und Stoffwechselkrankheiten. Das gilt besonders für Menschen jenseits der 50. Enthält ihr Blut nicht genügend Vitamin D, steigt das Schlaganfallrisiko um 78 Prozent und das Herzinfarkttrisiko um 45 Prozent. Auch das Dickdarm- oder Brustkrebsrisiko steigt bei einem Mangel an Vitamin D um 45 bis 50 Prozent. Über zwei Drittel der Deutschen sind vor allem während der Wintermonate nachweislich mit Vitamin D3 unterversorgt.“