

Immunistärkung bei Erkältungskrankheiten

Synergistischer Nährstoffkomplex zur Stärkung des Immunsystems



Beschreibung

Immunsystem

Das Immunsystem ist das körpereigene Abwehrsystem zum Schutz vor krankmachenden Viren, Bakterien und Keimen. Je besser unser Immunsystem funktioniert, desto effektiver können Krankheiten verhindert werden.

Eine Stärkung des Immunsystems ist insbesondere zur Vorbeugung von Grippe und Erkältungskrankheiten in der kalten Jahreszeit sinnvoll. Durch ein starkes Immunsystem können aber auch das Ausmaß der Symptome sowie die Krankheitsdauer deutlich reduziert werden.

Typische Symptome

- Leichtes bis starkes Fieber (37 bis 40° C)
- Hals-, Kopf- und Muskelschmerzen
- Leichter bis starker Husten
- Schnupfen bzw. rinnende Nase
- Frösteln und Schüttelfrost

Fieber ist ein natürlicher Prozess des Immunsystems. Es sollte grundsätzlich nicht mit Arzneimitteln unterdrückt werden, weil damit auch die Immunantwort des Körpers unterdrückt wird. Der Krankheitsprozess wird nicht vollständig abgeschlossen. Es kann zu einem erneuten Ausbruch der Erkrankung kommen.

Nährstoffempfehlung

Nährstoffe	Tagesdosis	%NRV*
Aloe Vera-Extrakt	400,00 mg	**
Vitamin C	250,00 mg	310%
Zink	13,30 mg	133%
Sanddorn	100,00 mg	**
Grüntee-Extrakt	40,00 mg	**
Hagebuttenschalen	20,00 mg	**
Thymiankraut	20,00 mg	**
Salbeiblätter	20,00 mg	**
Spitzwegerichkraut	20,00 mg	**

*Prozentsatz der Nährstoffbezugswerte gem. VO (EU) Nr. 1169/2011 ** Keine Nährstoffbezugswerte vorhanden

Aus ganzheitsmedizinischer bzw. naturheilkundlicher Sicht ist es daher sinnvoll, das Immunsystem mit Bettruhe, darmschonender Kost sowie immunstärkenden Pflanzenextrakten und Mikronährstoffen ganzheitlich zu unterstützen und damit die Voraussetzungen für ein selbstständiges und vollständiges Auskurieren der Krankheit durch das körpereigene Immunsystem zu schaffen.

Nährstoffempfehlung

- **Aloe Vera** beinhaltet zahlreiche bioaktive Phyto Stoffe mit immunstärkender Wirkung. Der Hauptwirkstoff Acemannan aus der Gruppe der Mucopolysacchariden besitzt immunstimulierende, antivirale, antibakterielle und antimykotische Eigenschaften. Makrophagen (Fresszellen) und Killerzellen werden aktiviert. Acemannan fungiert hierbei als Brücke zwischen den Krankheitserregern und den körpereigenen Fresszellen (Makrophagen) und erleichtert damit wesentlich die Phagozytose der Erreger. Diese Brückenfunktion gilt als Schlüsselkomponente bei der Immunstärkung.

- **Vitamin C** ist das bekannteste Vitamin im Zusammenhang mit Erkältungskrankheiten. Es unterstützt die normale Funktion des Immunsystems und verbessert den Energiestoffwechsel der Immunzellen (1). Es ist bekannt, dass es bei Erkältungskrankheiten häufig zu einem Absinken des Vitamin C-Spiegels in den Granulozyten und Leukozyten kommt. Eine Supplementierung von Vitamin C unterstützt die Funktion der Immunzellen und fördert auf humoraler Ebene die Antikörperproduktion. Es kommt zu einer Verbesserung der Erkältungssymptome und zur Stärkung des Immunsystems (2,3).

- **Zink** trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei. Eine großangelegte Metastudie hat die Auswirkungen von Zink auf die Dauer der Erkältung untersucht. Die Studie kam zu dem Ergebnis, dass die Schwere der Symptome und die Dauer der Erkrankung signifikant durch die Einnahme von Zink gesenkt werden kann (4). Die Einnahme von Zink kombiniert mit Vitamin C kann zudem eine Infektion deutlich abschwächen (5).

- **Grüner Tee** enthält gesundheitsfördernde Polyphenole (Catechine) und zählt zu den Lebensmitteln mit dem höchsten Antioxidantiengehalt (6). Zentraler Wirkstoff ist das Flavonoid Epigallocatechin-3-Gallat (EGCG). Durch die antioxidativen Eigenschaften werden immunkompetente Lymphozyten und Makrophagen stimuliert und die Aktivität der natürlichen Killerzellen erhöht. Dadurch kann der Körper vor Infektionen geschützt werden.

- **Hagebutten und Sanddorn** sind ausgezeichnete natürliche Vitamin C-Quellen. Beide beinhalten zudem bioaktive Inhaltsstoffe wie zahlreiche Antioxidantien, Provitamine, Vitamine und Flavonoide (7). In der Naturheilkunde wird Hagebutten und Sanddorn wegen ihrer immunstärkenden Eigenschaften zur Behandlung von Erkältungen sowie bei Vitamin C-Mangel empfohlen.

- **Echter Salbei** (*Salvia officinalis*) enthält Flavonoide, ätherische Öle, Saponin und Gerbstoffe. Die Gerbstoffe des Salbeis besitzen keimtötende und astringierende Eigenschaften. Salbei wird in der Naturheilkunde erfolgreich bei Entzündungen der Schleimhäute im Mund, Hals- und Rachenraum eingesetzt (8).

- **Echter Thymian** (*Thymus vulgaris*) enthält neben ätherischen Ölen zwei aktiv wirkende Phenole (Thymol und Carvacrol). Diese Inhaltsstoffe wirken entzündungshemmend, schleimlösend und krampflösend auf die Bronchien. Thymian wird in der Pflanz-

zenheilkunde vor allem bei Entzündungen des oberen Atemtraktes (wie Erkältungen mit Husten oder Bronchitis) verwendet (9).

- **Spitzwegerich** (*Plantago lanceolata*) enthält zahlreiche ätherische Öle und pflanzliche Gerbstoffe mit antibakterieller und antimikrobieller Wirkung. Sie helfen bei der Bekämpfung krankheitserregender Bakterien, indem sie die Infektionsgefahr verringern sowie deren Wachstum und Vermehrung verhindern. Die Schleimstoffe des Spitzwegerichs wirken zudem reizlindernd und schleimlösend. Sie stellen ein gutes Heilmittel bei Entzündungen der Bronchien mit Husten und Heiserkeit dar und bilden eine schützende Schicht auf den entzündeten Schleimhäuten (10). Dadurch werden Beschwerden und Hustenreiz deutlich gelindert.

Praxishinweis

- **Reinsubstanzen:** Bei naturheilkundlichen Nährstoffkombinationen sollte auf eine hohe Qualität der enthaltenen Pflanzenstoffe ohne Zusatz von produktionsbedingten Zusatzstoffen geachtet werden.
- **Zink** sollte in einer für den Körper gut resorbierbaren Form (wie Zinkgluconat) eingenommen werden.

Anwendungsempfehlung

- Die empfohlene Tagesdosis auf 2 Mahlzeiten verteilt mit reichlich Flüssigkeit einnehmen, soweit im Einzelfall nicht anders indiziert ist.
- Die Dauer der Einnahme richtet sich dabei nach den individuellen Beschwerden.

Anwendungsbereich

1. Stärkung des Immunsystems insbesondere in der kalten Jahreszeit
2. Erkältungskrankheiten und grippale Infekte

Sinnvolle Anwendungskombinationen

- Olivenblatt-Extrakt: Olivenblätter beinhalten wertvolle pflanzliche Inhaltsstoffe wie das Flavonoid

- Olivin, Rutin, Hesperidin und Quercetin, sowie Bitterstoffe und Phenole. Die pflanzlichen Inhaltsstoffe der Olivenblätter wirken antibakteriell, entzündungshemmend, antimykotisch und besitzen ebenfalls eine immunstärkende Wirkung, siehe Nährstofftipp 10020070.
- Cistus: Die Blätter der Zistrose sind reich an bioaktiven Pflanzenstoffen mit immunstärkender Wirkung zur begleitenden Behandlung von Erkältungskrankheiten und viralen Infekten, siehe Nährstofftipp 10019188.
 - Zur Prävention und ausreichenden Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen empfiehlt sich ein Multivitamin-Komplex, für Kinder speziell in flüssiger Formulierung, siehe Nährstofftipp 10019408.

- 7) Widén C, et al (2012). Erythrocyte antioxidant protection of rose hips (*Rosa spp.*). *Oxid Med Cell Longev.* 2012:621579.
- 8) Schapowal A, et al (2009). Echinacea/sage or chlorhexidine/lidocaine for treating acute sore throats: a randomized double-blind trial. *Eur J Med Res.* 14(9):406-12.
- 9) Mehreen A, et al (2016). Phytochemical, Antimicrobial, and Toxicological Evaluation of Traditional Herbs Used to Treat Sore Throat. *Biomed Res Int.* 2016:8503426.
- 10) Wegener T, Kraft K (1999). Plantain (*Plantago lanceolata L.*): anti-inflammatory action in upper respiratory tract infections. *Wien Med Wochenschr.* 149(8-10):211-6.

Wechselwirkungen

- Keine Wechselwirkungen bekannt.
- Auf Grund des Koffeingehalts des Grünen Tees wird die Nährstoffkombination nicht für Kinder und schwangere Frauen empfohlen.

Literatur

- 1) Keyhanian S, Stahl-Biskup E (2007). Phenolic constituents in dried flowers of aloe vera (*Aloe barbadensis*) and their *in vitro* antioxidative capacity. *Planta Med.* 73(6):599-602
- 2) Douglas RM, et al (2007). Vitamin C for preventing and treating the common cold. *Cochrane Database Syst Rev.* 2007 Jul 18;(3):CD000980.
- 3) Johnston CS, et al (2014). Vitamin C supplementation slightly improves physical activity levels and reduces cold incidence in men with marginal vitamin C status: a randomized controlled trial. *Nutrients.* 6(7):2572-83.
- 4) Singh M, Das RR (2011). Zinc for the common cold. *Cochrane Database Syst Rev.* 2011 Feb 16;(2):CD001364
- 5) Basnet S, et al (2015). Oral zinc and common childhood infections--An update. *J Trace Elem Med Biol.* 31:163-6.
- 6) Tavakol HS, et al (2015). Protective effects of green tea on antioxidative biomarkers in chemical laboratory workers. *Toxicol Ind Health.* 31(9):862-7.