

Immunkraft mit alpinen Heilpflanzen

Pflanzen- und Nährstoffkombination für die körpereigene Immunabwehr



Beschreibung

Immunabwehr natürlich stärken

Der Alltag stellt viele Herausforderungen an das Immunsystem. Äußere Faktoren wie Umwelteinflüsse, drohende Infektionen, klimatische Herausforderungen wie Kälte und Nässe, sowie innere Faktoren wie bestehende Erkrankungen oder Stressbelastungen in Beruf und Familie. Das menschliche Immunsystem hat eine Schlüsselrolle in der Gesunderhaltung des Menschen. Eine intakte Immunabwehr ist in der Lage Bakterien, Viren und Pilze effektiv zu bekämpfen, mit Umweltschadstoffen fertig zu werden und Wundheilungen zu unterstützen.

Das hochkomplexe und sensible Netzwerk des Immunsystems verteilt sich über verschiedene Organe, z.B. Knochenmark, Thymus, Milz, Mandeln, sowie Blutzellen und Lymphknoten. Die Immunabwehr gliedert sich in unspezifischen und spezifischen Anteil, die eng zusammenarbeiten. Die angeborene unspezifische Abwehr aktiviert Fress- und natürliche Killerzellen um Viren oder Bakterien, die in den Körper eindringen (z. B. durch eine Wunde) abzuwehren. Falls es einem krankmachenden Eindringling dennoch gelingt, die Hürde der unspezifischen Immunabwehr zu überwinden, dann kommt die spezifische, erworbene Abwehr zum Einsatz. Diese maßgeschneiderte körpereigene Verteidigungsstrategie entwickelt sich erst in der direkten Auseinandersetzung mit bestimmten Krankheitserregern. Zu den Abwehrzellen des spezifischen Immunsystems gehören z.B. B- und T-Lymphozyten. B-Zellen können Erreger mit speziellen Eiweißstoffen (Antikörper) markieren und so für die Immunabwehr durch Fress- und natürlichen Killerzellen kenntlich machen.

Nährstoffempfehlung

Nähr- und Inhaltsstoffe	Tagesdosis	% NRV*
Vitamin B2	1,4 mg	100%
natürliches Vitamin C***	40,8 mg	51%
Vitamin D3	5,0 µg	100%
Zink	10,0 mg	100%
Beta-Glucane	50,0 mg	**
Thymian-Extrakt	50,0 mg	**
Holunderblütenpulver	25,0 mg	**
Salbeiblattpulver	25,0 mg	**

* Prozentsatz der Nährstoffbezugswerte (NRV) gem. EU-Verordnung 1169/2011

** keine NRV vorhanden

*** aus Camu Camufruchtpulver

Sekundäre Pflanzenstoffe können die Funktion der Immunabwehr im Bedarfsfall gezielt unterstützen. Gerade ausgesuchte Heilpflanzen aus dem alpinen Lebensraum, die unter herausfordernden klimatischen Bedingungen wachsen, bilden Pflanzenwirkstoffe aus, die auch die Immunabwehr des Menschen effektiv unterstützen können. Die Anwendung von Thymian, Holunder und Salbei hat sich in der Traditionellen Europäischen Kräuterheilkunde seit langem zur Stärkung der Immunabwehr bei Erkältungskrankheiten, grippalen Infekten, Bronchitis, Husten und Nasennebenhöhleninfekten bewährt.

Soll das Immunsystem in all seinen komplexen Aufgaben optimal funktionieren, ist es auf eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Spurenelementen angewiesen. Es müssen daher permanent ausreichend Nährstoffbausteine aufgenommen werden, um die umfassenden Funktionen der menschlichen Immunabwehr aufrecht zu erhalten oder in Belastungssituationen zu stärken. Bei bestimmten Erkrankungen, wie akute Infektionen oder auch chronische Erkrankungen kann der Bedarf an Mikronährstoffen erhöht sein. Um Krankheiten abzuwehren hat der Organismus einen höheren Bedarf an Mikronährstoffen.

Heilpflanzen- und Mikronährstoffempfehlung

Die Kombination von ausgesuchten Pflanzenstoffen und relevanten Mikronährstoffen kann bei Erkältungskrankheiten, grippalen Infekten, Husten, Bronchitis, Nasennebenhöhlenaffektionen und Schnupfen eine effektive Unterstützung der körpereigenen Immunabwehr bieten.

wehr sein um mit den bestehenden Infekten rascher fertig zu werden und die belastenden Symptome zu lindern.

Thymian (*Thymus officinale*) gehört zur Familie der Lippenblütler. Er liebt sonnige, sandige und steinige Standorte. Die wärmende, aromatisch duftende, zähe Pflanze stärkt die Atemwege. Sie hilft dem Körper rascher mit Erkältungen fertig zu werden und beugt Grippe vor. Der intensive Duft steht für seine aufbauenden und stärkenden Kräfte, die die Immunabwehr unterstützen. Die ätherischen Öle des Thymian, vorwiegend die Monoterpene Thymol wirken schleim- und krampflösend sowie entzündungswidrig. Thymian hat ausgeprägte antimikrobielle und antivirale Eigenschaften.

Holunder (*Sambucus nigra*) gehört zu den Geißblattgewächsen. Traditionell wurde ein Holunder als Schutzstrauch und „Hausapotheke“ bei jedem Bauernhof gepflegt. Die schweißtreibende Pflanze hilft bei Erkältungen und Infekten. Sie unterstützt die körpereigene Abwehr und stärkt die Lunge. Volkshelkundlich wurden von jeher die duftenden Blüten, wie auch die vitalstoffreichen Früchte verwendet. Die Holunderblüten enthalten Gerbstoffe, Phytosterine, Schleimstoffe, Triterpene und schweißtreibend wirkende Glykoside. Holunderblüten mobilisieren unspezifisch die körpereigene Abwehr. Sie haben leicht diaphoretische und sekretolytische Wirkungen.

Salbei (*Salvia officinalis*) ist ein violett blühender Lippenblütler. Der lateinische Name leitet sich von *salvare* (retten, heilen, bewahren) ab. Salbei unterstützt die Immunabwehr auf natürliche Art und Weise. Seine entzündungswidrige und desinfizierende Kraft wird traditionell bei Hals- und Rachenbeschwerden eingesetzt. Das reinigende und schweißregulierende Potential unterstützt ebenfalls die körpereigenen Abwehrkräfte. Durch seine ätherischen Öle und das Diterpen Carnosol verfügt Salbei über antimikrobielle und antioxidative Eigenschaften. Die entzündungswidrigen Eigenschaften beruhen auf den Triterpenen und den adstringierenden Gerbstoffen des Salbeis.

Vitamin B2 (Riboflavin) ist ein wasserlösliches Vitamin, das von Körper nicht selbst gebildet werden kann. Vitamin B2 wird von anderen Vitaminen wie

B6 und Folsäure benötigt, um richtig funktionieren zu können. Vitamin B2 ist auch für die Erhaltung gesunder Blutzellen verantwortlich, steigert die Energie, verringert Entzündungen, ermöglicht einen gesunden Stoffwechsel, unterstützt das Verdauungssystem, verhindert Schäden durch freie Radikale, trägt zum Wachstum bei und schützt die Gesundheit von Haut und Augen. Häufige Symptome bei einem Vitamin-B2-Mangel sind Augenringe, trockene Lippen, fettiges Haar, rissige Nägel, chronische Müdigkeit, Nervenschäden, Entzündungen, Kopfschmerzen, starke Stimmungsschwankung, Depressionen, Schwindel, Schlafstörungen, schlechte Verdauung und langsame geistige Reaktionen. Vitamin B2 trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen und fördert die Erhaltung einer normalen Schleimhautfunktion.

Vitamin C (Ascorbinsäure) ist eines der wichtigsten Vitamine zur Unterstützung des Immunsystems. Es ist an so vielen Vorgängen im menschlichen Körper beteiligt, dass ein Mangel weit reichende Folgen haben kann. Vitamin C unterstützt das körpereigene Immunsystem bei der Entwicklung von Antikörpern und schützt vor freien Radikalen.

Vitamin D3 unterstützt Muskeln, Immunsystem, Zellteilung und Knochen. Wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen den positiven Einfluss von Vitamin D gleichermaßen auf Infekte, Entzündungen, Bluthochdruck und Diabetes. Aus der Nahrung wird nur ein kleiner Prozentsatz des täglichen Vitamin D Bedarfs aufgenommen (max. 10-20 %). Der Großteil des Vitamin D wird über die Aufnahme des UV-B-Lichts der Sonne in der Haut vom Körper selbst hergestellt. Eine ausreichende Versorgung über diesen Weg ist allerdings nur im Sommer zur Mittagszeit bei direkter Bestrahlung ohne Sonnenschutz möglich. Auf eine ausreichende Zufuhr von Vitamine D3 zu achten, ist daher wichtig.

Zink ist als wichtiger Baustein von über 300 Enzymen an nahezu allen Stoffwechselprozessen beteiligt. Gerade für die Immunhomöostase ist Zink von zentraler Bedeutung. Bei Zinkmangel ist die gesamte immunologische Abwehr deutlich reduziert. Zink wirkt antiviral und steigert signifikant die zelluläre und humorale Immunfunktion. Somit trägt Zink zu einer normalen Funktion des Immunsystems wesentlich bei.

Betaglucane sind eine Verbindung von mehreren Glucose-Molekülen, die in den Zellwänden von Pflanzen und Pilzen vorkommen. Betaglucane gehört zu den pflanzlichen Ballaststoffen. Sie kommen reichlich in Zellulose, Pflanzen wie Hafer und Gerste sowie in Hefe, Pilzen, Algen und einigen Bakterien vor. Wissenschaftliche Daten zeigen, dass Betaglucane effektive natürliche Immunmodulatoren sind, da sie die Aktivität der Makrophagen stimulieren.

Praxishinweis

Die synergistische Rezepturmischung von Pflanzenstoffen und Mikronährstoffen hat sich zur Unterstützung der körpereigenen Abwehrkräfte bewährt.

Anwendungsempfehlung

Dosis und Dauer

Die empfohlene Tagesdosis 30 Minuten vor der Mahlzeit mit reichlich Flüssigkeit schlucken, soweit im Einzelfall nicht anders indiziert. Aufgrund der milden Wirkung der natürlichen Mikronährstoffkombination wird bei rezidivierenden Infekten eine längere kurmäßige Anwendungsdauer von 6- 8 Wochen empfohlen.

Anwendungsbereich

- 1) akute und rezidivierende Infekte der Atemwege
- 2) grippale Infekt und Erkältungskrankheiten
- 3) Husten
- 4) Bronchitis
- 5) Nasennebenhöhlenaffektionen

Literatur

- 1) *Vorbeugung und Behandlung von Influenza, Grippe-ähnliche Krankheit und Erkältung durch pflanzliche, komplementäre und natürliche Therapien.* Mousa HA. *J Evid Basierend Complementary Altern Med* . 2017 Jan; 22 (1): 166-174. Epub 2016 Apr 6. Bewertung
- 2) *Ausgewählte Vitamine und Spurenelemente unterstützen die Immunfunktion , indem sie epitheliale Barrieren sowie zelluläre und humorale Immunreaktionen verstärken.* Maggini S, Wintergerst ES, Beveridge S, Hornig DH.
- 3) *Die Rolle von adjuvanten immunmodulatorischen Mitteln zur Behandlung schwerer Influenza .*Hui DS, Lee N., Chan PK, Beigel JH. *Antivirale Res* . 2018 Feb; 150: 202-216. doi: 10.1016 / j.antiviral.2018.01.002. Epub 2018 Jan 8. Review.
- 4) *Prävention und Behandlung von Influenza , Influenza -Like Krankheit, und Erkältung durch Kräuter , Komplementär und Naturheilverfahren .* Mousa HA. *J Evid Basierend Complementary Altern Med*. 2017 Jan; 22 (1): 166-174. Epub 2016 Apr 6.
- 5) *Ernährung und zelluläre Immunität bei Krankenhauspatienten.* Dowd PS, Kelleher J., Walker BE, Guillou PJ.
- 6) *Br J Nutr* . 1986 Mai; 55 (3): 515-27.
- 7) *Ernährung, Immunantwort, und das Ergebnis.* Chandra S, Chandra RK. *Prog Essen Nutr Sci* . 1986; 10 (1-2): 1-65. Rezension.
- 8) *Spurenelemente und Immunantworten.* Chandra RK. *Immunol heute* . 1983 Nov; 4 (11): 322-5. doi: 10.1016 / 0167-5699 (83) 90196-2.
- 9) *Behandlung von Husten bei Atemwegsinfektionen - die Wirkung der Kombination der natürlichen Wirkstoffe mit Thymol.*
- 10) Schönknecht K, Krauss H., Jambor J., Fal AM.
- 11) *Wiad Lek* . 2016; 69 (6): 791-798.
- 12) *Vetvicka & Yvin. Effects of marine beta-1,3 glucan on immune reactions.* *Int Immunopharmacol*. 2004 Jun;4(6):721-
- 13) *Goodridge et al. Beta-glucan recognition by the innate immune system.* *Immunol Rev*. 2009 Jul;230(1):38-
- 14) *Vetvicka et al. Orally administered marine (1-->3)-beta-D-glucan Phycarine stimulates both humoral and cellular immunity.* *Int J Biol Macromol*. 2007 Mar 10;40(4):291-8.
- 15) *Vetvicka et al. Immunological effects of yeast- and mushroom-derived beta-glucans.* *J Med Food*. 2008 Dec;11(4):615-22.
- 16) *Rasooli I, Mirmostafa SA. Antibakterielle Eigenschaften von Thymus pubescens und Thymus serpyllumätherischen Ölen.* *Fitoterapia* 2002; 73: 244-50.
- 17) *Harokopakis E, Albzreh MH, Haase EM, Scannapieco FA, Hajishengallis G. Hemmung der proinflammatorischen Aktivitäten der wichtigsten parodontalen Erreger durch wässrige Extrakte aus Holunder (Sambucus nigra).* *J Periodontol* 2006; 77: 271-9.