



## Das Immunsystem mit Mikronährstoffen stärken

Von DCMS

Erstellt am 7 Feb 2020 - 14:48

**Erkältungskrankheiten beruhen in 97 Prozent der Fälle auf einer Virusinfektion und verlaufen selbstlimitierend, d. h. sie heilen auch ohne medizinische Maßnahmen ab. Die häufigsten Auslöser von Atemwegsinfekten sind nicht die Influenzaviren, sondern Rhinoviren, Coronaviren und Respiratory-Syncytial-Viren. Eine zentrale Bedeutung für die Ansteckungsgefahr hat natürlich die Funktionsfähigkeit des Immunsystems.**

Das Immunsystem wird geschwächt durch

- psychischen Stress, z. B. Aufregung, anhaltenden psychosozialen und/oder intrapsychischen Stress;
- Schlafmangel;
- falsche Ernährungsgewohnheiten, z. B. zu hohe Kalorienzufuhr, Mangelernährung;
- Medikamente, z. B. Schmerzmittel, Cortison;
- Umweltschadstoffe und Wohngifte;
- Genussmittel

Das Immunsystem muss sich flexibel und schnell neuen Herausforderungen stellen und ist deshalb allezeit auf eine ausreichende Verfügbarkeit von Nährstoffen angewiesen. Bereits der Mangel an einem Mikronährstoff kann die Immunkompetenz empfindlich stören. Für eine ausreichende Immunkompetenz sind zahlreiche Mikronährstoffe wichtig. Im Folgenden werden einige Beispiele vorgestellt.

Die **Aminosäure Arginin** ist Ausgangssubstanz für die Bildung des Signalgases Stickstoffmonoxid (NO), das zur Abtötung von Bakterien benötigt wird. **Cystein** ist eine schwefelhaltige Aminosäure und wichtig für die Glutathionsynthese. Glutathion steigert die Vermehrung von Lymphozyten. Ein Glutathionmangel führt zu einer Einschränkung der Immunfunktionen. **Glutamin** ist ein essenzielles Nährsubstrat für sich schnell teilende Zellen, dazu gehören auch die Immunzellen.

**Vitamin A** ist wichtig für die Intaktheit von Haut und Schleimhäuten und für verschiedene Immunfunktionen. Bereits ein leichter Vitamin-A-Mangel erhöht das Risiko für Infektionen um das Zwei- bis Dreifache. Ursprünglich wurde Vitamin A als der antiinfektiöse Faktor bezeichnet. **Vitamin D** ist ein bedeutendes Regulatormolekül des Immunsystems. Ein Vitamin-D-Mangel erhöht das Risiko für Atemwegsinfekte und Autoimmunerkrankungen. Bei Infektanfälligkeit sollte unbedingt Vitamin D bestimmt werden, als Grundlage für eine bedarfsgerechte Supplementierung. **Vitamin E** ist ein wichtiges fettlösliches Antioxidans und essentiell für die Funktionsfähigkeit des Immunsystems, insbesondere bei älteren Menschen. **Vitamin B6** ist von zentraler Bedeutung für den Aminosäuren- und Proteinstoffwechsel. Ein niedriger Vitamin-B6-Status beeinträchtigt die Immunkompetenz, besonders bei älteren Patienten. **Vitamin C** ist ein wichtiges wasserlösliches Antioxidans und auch für die Funktionsfähigkeit des Immunsystems unentbehrlich. Ein Vitamin-C-Mangel erhöht das Risiko für Atemwegsinfektionen.

**Selen** ist ein essentielles Spurenelement und wirkt im Organismus über verschiedene Selenoproteine. Ein Selenmangel erhöht die Anfälligkeit gegenüber mehreren Virusarten. **Zink** ist Bestandteil von über 300 Enzymen. Mehrere Funktionen des Immunsystems sind Zink-abhängig. Ein Zinkmangel erhöht nicht nur die Infektanfälligkeit, sondern begünstigt auch



Allergien und Autoimmunerkrankungen. **Carnitin und Coenzym Q10** haben eine zentrale Bedeutung für den Energiestoffwechsel und können auch die Funktionsfähigkeit des Immunsystems verbessern.

Gerade in der kalten Jahreszeit und bei einem erhöhten Risiko für Infektionen empfiehlt sich die Bestimmung der relevanten Mikronährstoffe im Blut. Auf der Basis einer Laboranalyse ist dann eine gezielte Supplementierung der fehlenden Mikronährstoffe möglich. Wie bereits erwähnt, ist ein guter Mikronährstoffstatus eine zentrale Voraussetzung für ein gut funktionierendes Immunsystem. Wir empfehlen die Durchführung des **DCMS-Immun-Profil** [1].

### Referenzen:

- Hans Konrad Biesalski: *Vitamine und Minerale. Indikation, Diagnostik, Therapie.* Georg Thieme Verlag KG, 2016
- Burgerstein: *Handbuch Nährstoffe.* TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG, 2018
- Rodriguez PC et al.: *L-arginine availability regulates T-lymphocyte cell-cycle progression.* *Blood.* 2007 Feb 15;109(4):1568-73.
- Hu N et al.: *[Effect of vitamin A as an adjuvant therapy for pneumonia in children: a Meta analysis].* *Zhongguo Dang Dai Er Ke Za Zhi.* 2018, Feb;20(2):146-153.
- Toivonen L et al.: *Circulating 25-hydroxyvitamin D, nasopharyngeal microbiota, and bronchiolitis severity.* *Pediatr Allergy Immunol.* 2018 Aug 28.
- Hemilä H: *Vitamin E administration may decrease the incidence of pneumonia in elderly males.* *Clin Interv Aging.* 2016 Oct 3;11:1379-1385. *eCollection* 2016.
- Carr AC et al.: *Vitamin C and Immune Function.* *Nutrients.* 2017 Nov 3;9(11). pii: E1211.
- Steinbrenner H et al.: *Dietary selenium in adjuvant therapy of viral and bacterial infections.* *Adv Nutr.* 2015 Jan 15;6(1):73-82.

### Weitere Infos:

Diagnostisches Centrum für Mineralanalytik  
und Spektroskopie DCMS GmbH

- Praxis für Mikronährstoffmedizin -

Löwensteinstraße 9

D-97828 Marktheidenfeld

Tel. +49/ (0)9394/ 9703-0

[www.diagnostisches-centrum.de](http://www.diagnostisches-centrum.de) [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 03:49):** <http://www.medkom24.eu/node/24531>

### Links:

[1] <http://www.medkom24.eu/www.diagnostisches-centrum.de/dcms-immun-profil>

[2] <http://www.diagnostisches-centrum.de>

