



Vitamin C ist wichtig für das Immunsystem – Wenn's fehlt, gibt's Probleme

Von Navitum

Erstellt am 17 Jan 2014 - 13:52

Unser Immunsystem ist eine ausgesprochen effektive wie komplexe Maschinerie des Körpers mit der Aufgabe Eindringlinge wie Viren und Bakterien abzuwehren. Gelingt dies, ist das gut für die Gesundheit, gelingt das nicht, hat der Mensch ein Problem in Form einer Infektion. Für ein reibungsloses Funktionieren braucht das Immunsystem immer einen ausreichenden Vorrat an Betriebsmitteln, um die Auseinandersetzung mit den Eindringlingen gewinnen zu können. Eines dieser Betriebsmittel ist Vitamin C, das für unsere Gesundheit gerade im Winter eine herausragende Rolle spielt. Im Kampf mit den Viren und Bakterien wird viel Vitamin C verbraucht. Der Körper, so aktuelle Forschungen, hat Strategien entwickelt, die eine ausreichende Versorgung mit Vitamin C am Ort des Geschehens sicher stellen sollen. Das funktioniert allerdings nur, wenn der Mensch auch genügend Vitamin C aufnimmt. Das ist bei Vielen nicht der Fall.

Nach den Ergebnissen der Nationalen Verzehrstudie sind etwa ein Drittel der Deutschen nicht ausreichend mit Vitamin C versorgt. Es steht also zu vermuten, dass sich bei diesen Menschen die Immunzellen nicht ausreichend mit Vitamin C für den Ernstfall bevorraten können. Das ist aber wichtig, da Forscher beobachtet haben, dass Immunzellen mit vollem Vitamin C Speicher ihre Abwehrarbeit besser verrichten als solche, deren Speicher nicht ganz gefüllt ist. Zusätzlich wurde beobachtet, dass bei Infekten und Belastungen durch Stress in unserem Körper ganz schnell der Vitamin C Spiegel sinkt. Dies kommt vom Kampf des Immunsystems gegen die Viren und Bakterien, bei dem viel freie Sauerstoffradikale anfallen, die durch Vitamin C unschädlich gemacht werden müssen. Deshalb muss zur Stärkung der Immunabwehr Vitamin C immer direkt wieder zugeführt werden. Geschieht dies in ausreichendem Maße, erholt sich der Körper schnell wieder und das so gestärkte Immunsystem kann weiter erfolgreich Infekte abwehren. Aber das ist noch nicht alles. Um besonders effektiv die Immunabwehr zu gestalten, muss verhindert werden, dass sich die krankmachenden Viren in den Schleimhäuten der Atemwege einnisten. Das, so haben Forscher herausgefunden, ist die Aufgabe vom Spurenelement Zink. Ist der Körper ausreichend mit Zink versorgt, können die Viren nicht mehr so leicht an den Zellen der Atemwege andocken und sind somit leichtere Beute für die Immunzellen. Vitamin C plus Zink könnten also eine wirksame Hilfe gegen Erkältungen sein. Tatsächlich zeigen eine Reihe von Studien, dass diese Kombination aus Mikronährstoffen tatsächlich hilft und die Gesundheit unterstützt. Bei Menschen, die unter Stress und besonderen Belastungen stehen, können damit Erkältungen und grippale Infekte vorgebeugt werden. Ist es für Vorbeugung zu spät und die Erkältung bereits im Anmarsch, können mit dieser Kombination die Symptome gemildert und die Dauer der Infektion um 1-2 Tage verkürzt werden. Am besten ist es also, wenn infektanfällige Menschen während der kalten Jahreszeit regelmäßig Vitamin C und Zink in ausreichenden Mengen verzehren. Dafür gibt es FluVitam® Lutschtabletten. Die nach feinem Orangenaroma schmeckenden Tabletten sind einfach zu verzehren und für die Stärkung der Immunabwehr bestens geeignet. FluVitam® kann direkt bei Navitum Pharma oder über <http://www.amazon.de/gp/product/B0041M7NDU> [1] versandkostenfrei bezogen werden. Auch sind günstige Packungen für 3 und 6 Monate im Handel.

Navitum Pharma GmbH

Tel: 0611-18843740

FAX: 0611-18843741

E-Mail: bestellung@navitum.de [2]

Web: www.navitum-pharma.com [3]

facebook: <http://facebook.de/navitum> [4]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)



Vitamin C ist wichtig für das Immunsystem – Wenn's fehlt, gibt's Probleme

Veröffentlicht auf medkom24 (<http://www.medkom24.eu>)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 08:22): <http://www.medkom24.eu/node/18669>

Links:

[1] <http://www.amazon.de/gp/product/B0041M7NDU>

[2] <mailto:bestellung@navitum.de>

[3] <http://www.navitum-pharma.com>

[4] <http://facebook.de/navitum>