

nutrition-press

Fachzeitschrift für Mikronährstoffe

Globale Welt: Traum aus?

Mir sagen ja zum Welthandel!

Mikronährstoffe

Vitalstoffe

Nahrungsergänzungsmittel

Hersteller und Vertriebe

Mit Nahrungsergänzungsmitteln
können Sie *gesund älter werden!*



Als Immunsystem bezeichnen wir das biologische Abwehrsystem unseres Körpers, das Gewebeschädigungen durch Krankheitserreger verhindert. Es entfernt in den Körper eingedrungene Mikroorganismen, fremde Substanzen und ist zudem in der Lage, fehlerhaft gewordene körpereigene Zellen zu zerstören. Das Immunsystem ist ein komplexes Netzwerk aus verschiedenen Organen, Zelltypen und Molekülen. Es sitzt also nicht in einem einzigen Organ.



Immunsystem und Stärkung der Abwehrkräfte

Im Bereich der Nahrungsergänzung gibt es zahlreiche Helfer, die das Immunsystem schützen und stärken. In Zeiten einer Pandemie ist es, abgesehen von Impfungen, essentiell, diese Helfer zu kennen und zu nutzen.

Mikronährstoffe, Sekundäre Pflanzenstoffe und verschiedene Vitalpilze, die aus der traditionellen chinesischen Medizin bekannt sind, sind in der Lage, unsere körpereigenen Abwehrkräfte zu unterstützen.

Mikronährstoffe

Mikronährstoffe sind Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Sie müssen dem Körper durch die richtige, vor allem pflanzenbasierte, Ernährung zugeführt werden. Zum Beispiel reduziert Zink akute und chronische Phasen von Infektionskrankheiten. Vitamin C verbessert die Funktion des Immunsystems und reduziert die Dauer von Erkältungen; die Vitamine B12, B6 und D verbessern die

zelluläre Immunität. In Obst, Gemüse, Kräutern und vielen anderen pflanzlichen Produkten stecken aber nicht nur lebensnotwendige Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Viele Pflanzen und Pflanzenteile enthalten gleichzeitig auch verschiedene schützende Substanzen, die unter der Gattung „Sekundäre Pflanzenstoffe“ zusammengefasst werden.

Sekundäre Pflanzenstoffe

Sekundäre Pflanzenstoffe bestimmen Geschmack, Geruch und auch die intensive Farbe von Gewächsen, Samen und Früchten. Pflanzen bilden solche Substanzen etwa als Abwehrstoffe gegen Schädlinge, schädliche Strahlung, Krankheiten oder Nahrungskonkurrenten. Außerdem dienen sekundäre Pflanzenstoffe als Wachstumsregulatoren, Geschmacksstoffe, Duftstoffe oder Farbstoffe, um befruchtende Tiere anzulocken. Sekundäre Pflanzenstoffe, die das Immunsystem unterstützen sind vor allem Carotinoide



(z. B. in Möhren, Tomaten, Paprika), Saponine (z. B. in Hülsenfrüchten), Polyphenole (z. B. in Beeren), Sulfide (z. B. in Zwiebeln) und Phytinsäure (z. B. in Vollkornprodukten).

All-In-One Supplementierung

Da modernen Menschen oft die Zeit fehlt, sich ausführlich mit der eigenen Ernährung so auseinanderzusetzen, dass ihr Körper all diese lebensnotwendigen und Immunsystem stärkenden Stoffe erhält, haben verschiedene Anbieter von Nahrungsergänzungsmitteln All-In-One-Säfte entwickelt. Oft reicht eine geringe Menge dieser hochkonzentrierten Säfte aus, um den Körper jeden Tag mit allen wichtigen Stoffen zu versorgen. Qualitativ hochwertige Säfte sind vegan und kommen ohne Konservierungsstoffe, Gentechnik und Zuckerzusatz aus.

Vitalpilze

Vitalpilze werden seit Jahrtausenden zu Heilzwecken verwendet. Der Reishipilz, auch als Ling Zhi bekannt, beispielsweise, schützt das Herz-Kreislauf-System, ist wichtig für eine gesunde Leberfunktion, hat eine antibakterielle und antivirale Wirkung und lindert Atemwegserkrankungen. Ein anderer, hochwirksamer Vitalpilz ist der Maitake. Er verstärkt die Abwehrmechanismen des Immunsystems und schützt den Körper vor opportunistischen Krankheiten. Auch das Hepatitis-B-Virus und Influenza-Viren werden mit Maitake-Extrakt gehemmt.

Kräuter aus dem Kloostergarten

Eine weitere Hilfe zur Abwehr von Grippe-Viren, bieten Sprays zur Anwendung im Rachenraum. Da Aerosole offensichtlich eine wichtige Rolle bei der Verbreitung von Viren spielen, ist es eine gute Strategie, über antivirale Rachensprays die Virenlast im Mund-Nasenraum zu senken. Auch hier sind es pflanzliche Wirkstoffe, z. B. aus der Zistrose, dem Sonnenhut, der Katzenkrallen und anderen aus der Klostermedizin bekannten Kräutern, die entzündungshemmend, antibakteriell und antiviral wirken sowie das Immunsystem unterstützen.

Darmkur

Insbesondere dem Darm kommt eine wichtige Funktion innerhalb des Immunsystems zu. Der Darm ist die Basis der Gesundheit und spielt eine zentrale Rolle für deren Bewahrung und Wiederherstellung. Dickdarm und Dünndarm haben einen so entscheidenden Einfluss auf unsere allgemeine Gesundheit wie kaum ein anderes Organ. Nur ein gesunder Darm mit einer gesunden Darmflora kann seinen drei Hauptaufgaben gerecht werden: der optimalen Verwertung der vom Magen verdauten Nahrung, der Aufnahme wichtiger Nährstoffe und der Instandhaltung unseres Immunsystems. Durch unsere Ernährung und Lebensweise beeinflussen wir die Zusammensetzung der Mikroflora in unserem Darm.

Eine Darmkur kann nach Phasen längerer Krankheit, nach einer Antibiotikabehandlung oder einer Phase mit überwiegend fettreicher Ernährung helfen, den Darm wieder auf Vordermann zu bringen und dort neue, „gute“ Darmbakterien anzusiedeln. Sie ist oft die Voraussetzung dafür, dass der Körper wieder vermehrt Vitalstoffe aufnehmen kann und dass die „guten“ Bakterien ihre wichtigen Funktionen übernehmen können.

Eine Darmkur kann wahre Wunder bewirken. Sie wirkt sich positiv auf Gewichtsmanagement, Nährstoffaufnahme und deren Verarbeitung aus. Dabei macht es Sinn, die Darmkur in zwei Phasen aufzuteilen: eine Reinigungsphase und eine Aufbauphase. Während der Reinigungsphase übernehmen zum Beispiel Flohsamenschalen und andere wertvolle Ballaststoffe den Reinigungsprozess von innen. Damit die Reinigung gut verträglich ist, können entzündungshemmende Zutaten wie Ingwer, Fenchel und Eichenrinde den Darm gleichzeitig pflegen und bringen ihn ins Gleichgewicht. Außerdem können Aminosäuren aus L-Glutamin und organischem Schwefel (MSM) die Zellen im Darm aufbauen und regenerieren. In der Aufbauphase reichern Mikroorganismen, Präbiotika sowie weitere Zutaten wie Topinambur und Akazienfasern den Darm mit „guten“ Bakterien an. So entfaltet das Mikrobiom seine volle Effizienz für die Nahrungsverwertung und die Instandhaltung des Immunsystems.

Fazit

Somit gibt es zahlreiche Ansätze, das Immunsystem zu stärken und dabei zu unterstützen, den Herausforderungen unserer Zeit stand zu halten. Eine Darmkur bietet die Grundlage dafür, dass der Darm Nährstoffe optimal verwerten kann. Eine pflanzenbasierte, ausgewogene Ernährung liefert dem Körper Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe, die das Immunsystem leistungsfähig machen. Eine Supplementierung mit All-In-One Säften und Vitalpilzen bietet modernen Menschen einfache Lösungen, um eine ausreichende Versorgung des Körpers mit diesen Nährstoffen sicherzustellen. In akuten Erkältungs- und Grippezeiten können zudem Kräuter-Sprays für den Rachenraum helfen, die Verbreitung von Viren über Aerosole zu hemmen, Bakterien abzuwehren und Entzündungen zu lindern. «

Fotos: iStock.com/supersizer (Seite 83)



Autorin

Daniela Lipgens
Geschäftsführerin
hajoona GmbH

Kontakt

www.hajoona.com