

FORSCHUNG pharma Mikronährstoffe



© AlekZotoff / iStock / Getty Images

Jede Lebenssituation stellt andere Anforderungen an das Immunsystem. Dabei kann eine Supplementierung mit Mikronährstoffen eine deutlich positive Wirkung haben.

Studie – Wie gut das Immunsystem im Laufe des Lebens den Körper unterstützen kann, hängt von verschiedenen immunologischen Einflussgrößen ab, die sich in drei Kategorien fassen lassen. Zum einen spielen endogene Faktoren wie das Alter, der Hormonstatus und genetische Veranlagungen eine Rolle. Eine weitere Einflussgröße sind überstandene Infektionen oder der Kontakt mit Erregern durch Keimexposition im Lebensumfeld – hier spielt auch die Impfanamnese eine Rolle. Zu den exogenen Faktoren zählen die Ernährung und die Lebensweise. Diese spielt eine zentrale Rolle: „Für seine Funktionsfähigkeit ist das Immunsystem auf eine ausreichende Versorgung mit Mikronährstoffen wie Vitaminen und Spurenelementen angewiesen. Je nach Lebensphase ändert sich das – so benötigt das kindliche Immunsystem eine andere Versorgung als das eines Erwachsenen“, erklärte die Apothekerin und Experte für

orthomolekulare Ernährungsmedizin Dr. Brigitte Skalsky bei einem Pressegespräch von Orthomol.

Beispiel Kind: Sein Immunsystem ist nach der Geburt noch nicht ausgereift und muss sich im Lauf der Jahre erst entwickeln. Versorgungslücken können das Immunsystem schwächen, wodurch es zu rezidivierenden Infekten kommen kann (Infektspirale). Zudem können Kinder bis zum Alter von fünf Jahren noch kein Vitamin D synthetisieren. Doch auch für Erwachsene ist eine ausreichende Mikronährstoff-Zufuhr wichtig. Die Nationale Verzehrsstudie zeigt jedoch, dass eine ausgewogene und gesunde Ernährung oft nicht gelingt. Viele Frauen und Männer in Deutschland erreichen die empfohlenen Referenzmengen nicht. Eine hochwertige Supplementierung kann dabei helfen, diese Lücke zu schließen. So zeigte eine Interventionsstudie zur Mikronährstoffergänzung in den Wintermonaten eine signifikante Abnahme von Erkältungskrankheiten. Die Probanden nahmen dabei über vier Monate einmal täglich Orthomol[®] immun ein, die Kontrollgruppe bekam keine Supplementierung. Dies führte in der Interventionsgruppe zu einer Reduktion des Krankenstandes um 75,6 Prozent. Die Einnahme der Mikronährstoffe führte außerdem zu einem signifikant schnelleren Abklingen der Erkältungssymptome.

Auch im Alter benötigt das Immunsystem eine ausreichende Versorgung mit Mikronährstoffen. Der Energiebedarf sinkt, der Bedarf bleibt jedoch unverändert: Es ist also eine höhere Nährstoffdichte erforderlich. Wenn zudem Senioren erkranken oder eine Operation benötigen, steigt der Bedarf ebenfalls. Eine Studie zeigte in diesem Fall, dass in dieser Altersgruppe eine Supplementierung zusätzlich zu einer Gripeschutzimpfung zu weniger Atemwegsinfektionen führte. Für die Studie nahmen über 65-Jährige über einen Zeitraum von 183 Tagen Mikronährstoffe ein. Durch die Einnahme kam es zu 50 Prozent weniger Krankheitstagen, und die Immunreaktion nach der Grippeimpfung konnte verbessert werden, was sich durch erhöhte Antikörpertiter im Plasma widerspiegelte. ■

QUELLE

Pressegespräch „Das Immunsystem und Mikronährstoffe im Lebenszyklus“, 3. September 2019 in Köln. Veranstalter: Orthomol pharmazeutische Vertriebs GmbH