

FORSCHUNG pharma Immunsystem



© Sugarless / iStock / Getty Images Plus

Warum sind manche Menschen ständig erkältet und andere bleiben offenbar davon verschont? Es liegt am Immunsystem und das kann man pflegen.

Mikronährstoffe – Im Herbst und im Winter haben Husten, Schnupfen und grippale Infekte Hochsaison. Je stärker und besser das persönliche Immunsystem aufgestellt ist, desto besser funktioniert die Abwehr von Erkältungsviren. Der Körper besitzt zwei Verteidigungssysteme zur Abwehr. Zum einen die unspezifische, angeborene Abwehr, die von Geburt an mehr oder weniger aktiv ist. Zu dieser gesellt sich zum anderen die im Lauf des Lebens spezifische, erworbene Abwehr. Für die Stärke des Immunsystems spielen außerdem Faktoren wie Alter, Hormon- und Impfstatus sowie der individuelle Lebensstil (Ernährung, Alkoholkonsum, Stress, Rauchen, Bewegung, Vorerkrankungen) eine wichtige Rolle. Und natürlich kann es in jedem Lebensabschnitt durch unterschiedliche Situationen zur Unterversorgung diverser Mikronährstoffe kommen. Dies kann das Im-

munsystem schwächen. Zum Beispiel kann es bei Kindern, die schlechte Esser oder wenig an der frischen Luft sind, zu Defiziten bei den Vitaminen C, D und B₁₂ kommen. In der Pubertät kann dies durch Wachstumsschübe oder häufig praktizierte Diäten verstärkt werden. Neben jungen sind oft auch ältere Menschen von Mangelsituationen betroffen. So zeigt sich im hohen Alter oft eine zunehmende Unlust aufs Essen. Gerade dann ist es wichtig, auf eine ausreichende und adäquate Versorgung mit Mikronährstoffen zu achten, um das Immunsystem zu stärken. So besitzen Vitamin C, E und Beta-Carotin antioxidative Eigenschaften. Die Barrierefunktion von Haut und Schleimhaut wird durch Vitamin A und Zink unterstützt. Für einen reibungslosen Energiestoffwechsel benötigt der Organismus B-Vitamine und insgesamt für ein intaktes Immunsystem Vitamin C, D, B₆, Folsäure, Zink und Selen. Besonders in den Monaten mit hohem Aufkommen an Erkältungskrankheiten kann die Einnahme einer Mikronährstoffkombination, wie zum Beispiel Orthomol Immun® positive Effekte auf Häufigkeit und Symptome von Infekten haben. So zeigte sich in einer Untersuchung, dass die Einnahme dieser Mikronährstoffe bei Personen mit mangelnder Vitamin-C-Versorgung beziehungsweise einem Vitamin-D-Mangel zu signifikant weniger Erkältungsepisoden führte. Mehr noch: Dank der Einnahme des Präparates kam es zum schnelleren Abklingen der Erkältungssymptome im Vergleich zur Placebo-Gruppe. Im Rahmen einer Gripeschutzimpfung führte die Mikronährstoffgabe zur Verminderung der Infektionssymptome der oberen Atemwege sowie zu einer Verbesserung der Immunreaktion nach vollzogener Impfung. Deshalb empfiehlt der Hersteller Orthomol Immun® als viermonatige Kur, zum Beispiel von November bis Februar, täglich einzunehmen. ■

QUELLE

„Wie der Körper Infekte abwehrt – und wie wir das Immunsystem unterstützen können“. Pressegespräch und Live-Webcast vom 26. August 2020 in Köln. Veranstalter: Orthomol pharmazeutische Vertriebs GmbH.

Hämorrhoiden?

Hametum® – rund um die Uhr bestens versorgt!*

Salbe
für den Tag



Zäpfchen
für die Nacht



► Hemmt Entzündungen ► Lindert so Juckreiz und Brennen ► Wirksam und gut verträglich



Hämorrhoiden-Experte werden und Gutschein sichern!
Hametum® Online-Training unter www.schwabe-fachkreise.de

* Beschwerden bei Hämorrhoiden Grad I und II

Hametum® Hämorrhoidensalbe. Wirkstoff: Hamamelisblätter- und -zweigedestillat. 1,0g Salbe enthalten: 62,5mg Destillat aus frischen Hamamelisblättern und -zweigen (1:1,12 - 2,08), Destillationsmittel: Ethanol 6% (m/m), Cetylstearylalkohol (Ph. Eur.), Citronensäure-Glycerolmonooleat-Glycerolmonostearat-L-[-+]-6-O-Palmitoylascorbinsäure-all-rac- α -Tocopherol-Lecithin (2,5:7,5:20:20:25:25), Natriumedetat (Ph. Eur.), Glycerol(mono/di/tri)adipat/alkanoat(C₇-C₂₀)/isosteartat, Dickflüssiges Paraffin, Mikrokristalline Kohlenwasserstoffe (C₁₀-C₂₀); Propylenglykol, Weißes Vaseline, Gereinigtes Wasser, Wollwachs (enthält Butylhydroxytoluol). **Anwendungsgebiete:** Zur Besserung der Beschwerden in den Anfangsstadien von Hämorrhoidalleiden. **Nebenwirkungen:** Sehr selten allergische Reaktionen. **Hametum® Hämorrhoidenzäpfchen** Wirkstoff: Hamamelisblätter-Auszug. 1 Zäpfchen enthält: 400mg Auszug aus Hamamelisblättern (1:2), Auszugsmittel Ethanol 60% (V/V), Glycerolmonooleate, Hartfett, mikrokristalline Kohlenwasserstoffe (C₁₀-C₂₀), Polyglycerolpoly(12-hydroxystearat), hochdisperses Siliciumdioxid, methyliert, alpha-Tocopherol (Ph. Eur.). **Anwendungsgebiete:** Juckreiz, Nässen und Brennen in den Anfangsstadien von Hämorrhoidalleiden. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegenüber Hamamelis oder einen der sonstigen Bestandteile. **Nebenwirkungen:** Häufig kurz anhaltende Reizerscheinungen wie leichtes Brennen. Sehr selten allergische Reaktionen. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG - Karlsruhe

