



## Zink

ist ein Mineralstoff, der im Körper nur in geringen Mengen vorkommt, aber eine entscheidende Rolle für unseren Stoffwechsel spielt. Zink ist ein wichtiger Bestandteil für die Funktionsweise von über 300 Enzymen. Zink kann wie Selen nur über die Nahrung aufgenommen werden.

- Es ist wichtig für Zellregenerationsprozesse, z.B. für die Wundheilung und für Haut, Haare und Nägel.
- Es spielt eine wichtige Rolle für die Immunzellen, die sich unter dem Einfluss von Zink schneller vermehren können und aktiver sind.
- Es wirkt antioxidativ.

### Lebensmittel, reich an Zink:

Fleisch, Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Haferflocken, Weizenvollkorn, Cashews

Durch die Laboruntersuchung lässt sich die aktuelle Versorgung einschätzen.

In dem vorliegenden Profil werden die Blutspiegel dieser vier elementaren „Schutzstoffe“ unseres Immunsystems untersucht, so dass anschließend vorhandene Mängel gezielt ausgeglichen werden können.

Überreicht durch:

Praxisstempel

### Ⓟ Vitalstoffe Infektneigung 124,45 €

Glutathion intrazell., freies Vitamin D, Zn, Se

Bei Privatversicherten erfolgt die Abrechnung entsprechend der aktuell gültigen GOÄ.

Das Abnahmeset für die Blutentnahme wird vom Labor kostenfrei zur Verfügung gestellt.

☎ +49 (0) 30 7 70 01-220

Das Blut muss innerhalb von 24 Stunden im Labor eintreffen. Die Probenabholung aus Praxen und Krankenhäusern erfolgt im Bundesgebiet kostenfrei. Unser Kurierserviceteam freut sich auf Ihren Anruf.

☎ +49 (0) 30 7 70 01-450



**IMD Institut für Medizinische Diagnostik Berlin-Potsdam GbR**  
**IMD Berlin MVZ**

Nicolaistraße 22  
12247 Berlin (Steglitz)  
Tel +49 (0) 30 7 70 01-220  
Fax +49 (0) 30 7 70 01-236  
Info@IMD-Berlin.de · IMD-Berlin.de

FL\_040\_02



Fotos: © fotolia, stock.adobe

## Immunsystem mit Vitalstoffen stärken





## Was versteht man unter Infektneigung?

Im Allgemeinen spricht man von Infektneigung, wenn Erwachsene mehr als 4 x im Jahr Erkältungssymptome wie Halsschmerzen, Schnupfen und Husten haben. Meist sind es banale Infekte, die zwar störend, aber nach ca. 7 Tagen überstanden sind. Abzugrenzen von der Infektneigung sind echte „Immundefekte“

wie z.B. der Antikörpermangel oder Immundefekte, die Folge von Grunderkrankungen sind.

## Infektanfälligkeit entsteht durch Stress im Immunsystem.

Die Ursachen der Infektneigung sind vielfältig. Angeborene oder erworbene Schwächen des individuellen Immunsystems werden verstärkt durch psychische Stressbelastungen, die Einnahme von immunbeeinflussenden Medikamenten, ungesunder Ernährung oder Schlafmangel. Auch Patienten mit Allergien, deren Immunsystem sich in einer „Dauer-Abwehr“ befindet, zeigen oft eine verminderte Infektabwehr. Das alles gemeinsam kann zu einer Überbeanspruchung des Immunsystems führen, so dass banale Erkrankungserreger nicht mehr kompensiert werden können.



## Warum nimmt Infektanfälligkeit zu?

Wahrscheinlich, weil unser Leben immer „ungesünder“ wird. Wir sind heute täglich mit zahlreichen Umweltschadstoffen konfrontiert, die unsere Immunfunktion stören, unsere Schutzmechanismen „aufbrauchen“ und sogar selbst Abwehrreaktionen in unserem Immunsystem auslösen.

## Stress im Immunsystem heißt Verbrauch von Vitalstoffen.

Patienten mit Infektneigung sollten auf eine adäquate Versorgung mit Mikronährstoffen achten, da ein aktiviertes Immunsystem einen höheren Verbrauch hat. Zu berücksichtigen sind vor allem:

### Glutathion

ist wichtig für die Funktion der Immunzellen und damit für die Antikörperbildung. Weitere wichtige Wirkungen sind:

- Es bindet die im Körper aufgenommenen Gifte und scheidet sie aus.
- Es ist eines der stärksten Antioxidantien.
- Es ist wichtig für die Funktion der Lymphozyten und für die Antikörperbildung.
- Es stellt die Wirksamkeit von oxidiertem („verbrauchtem“) Vitamin C, E und Coenzym Q10 wieder her.

### Lebensmittel, reich an Glutathion:

Rotes Fleisch, Brokkoli, Spinat, Nüsse, Knoblauch, Spargel, Bärlauch, Eier, Avocado, Zwiebeln, Wassermelone



## Selen

muss über die Nahrung zugeführt werden, der Körper kann es nicht selbst herstellen. Selen ist ein lebensnotwendiges Spurenelement mit vielen Aufgaben:

- Es schützt vor oxidativem Stress.
- Es sorgt dafür, dass Glutathion wieder in die aktive Form gebracht wird.
- Es stellt die Wirksamkeit von Vitamin C und Coenzym Q10 wieder her.
- Es sorgt dafür, dass die Entgiftung funktioniert.
- Es hat die verschiedensten Aufgaben im Immunsystem und ist daher zur Bekämpfung von Infektionen unerlässlich.

### Lebensmittel, reich an Selen:

Paranüsse, Fisch, Fleisch, Ei

## Freies Vitamin D

ist das Vitamin, das wir unter dem Einfluss von Sonne (UV-Licht) in der Haut selbst herstellen können. Besonders in „sonnenarmen Zeiten“ sind in unseren Breitengraden die Vitamin D-Spiegel niedrig. Das wirkt sich auch auf das Immunsystem aus, denn:

- Es fördert die Vermehrung und Differenzierung von Immunzellen.
- Es wirkt entzündlich.
- Es wirkt antioxidativ.