



# Immunistatus

## Die Schutztruppe des Körpers

Wird die feindliche Übermacht zu stark, rücken die hoch spezialisierten T- und B-Zellen zur Verstärkung an: Die T-Zellen »fotografieren« den Feind und alarmieren die B-Zellen, die daraufhin große Mengen von passenden Antikörpern (Immunglobuline) produzieren. Lymphozyten, die Gedächtniszellen, speichern das »Bild« der Angreifer ab. So kann die Abwehr bei einem erneuten Angriff die Eindringlinge sofort erkennen und mit der Produktion von passenden Antikörpern beginnen. Den Gedächtniszellen verdanken wir, dass wir viele Krankheiten wie Windpocken oder Masern nur einmal im Leben bekommen.

## Wann wird unser Immunsystem besonders belastet?

Natürlich sind wir nicht immer gleich fit: Stress im Job, Probleme mit dem Partner, zu wenig Bewegung - all dies lässt unsere Abwehr phasenweise in die Knie gehen.

Ständige Infekte sind nicht nur lästig, sondern auch ein Warnzeichen. Sie zeigen: Mit unserem Immunsystem ist etwas nicht in Ordnung. Gründe können sein:

- Körperlicher oder seelischer Stress
- falsche Ernährung
- Toxine, Schwermetalle
- Pharmaka
- Infektionen, z.B. Parasiten
- allergische Erkrankungen
- laufende Strahlen- und Chemotherapie
- Krebserkrankungen

## Wie steht es um Ihre Abwehr?

### Welche Vitamine oder Spurenelemente fehlen Ihnen in Ihrer speziellen Situation?

Selen ist für die Stärkung des körpereigenen Abwehrsystems von großer Bedeutung. Das Risiko für diverse Erkrankungen (z.B. Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen) lässt sich durch Kombination von Selen mit anderen Radikalfängern wie z.B. Vitamin C, Vitamin E und Beta-Carotin reduzieren. Neben dem Fang der schädlichen freien Radikale stärkt Selen gleichzeitig die Abwehrkräfte - dies können wir insbesondere in der kalten Jahreszeit gut nutzen. In der Krebstherapie hat sich Selen ebenfalls bestens bewährt, allerdings hier in etwas höherer Dosis.

## Zink

Zink ist für über 200 Enzyme in unserem Körper ein entscheidender Co-Faktor und für ein funktionierendes Immunsystem unerlässlich. Als Co-Faktor spielt es eine wichtige Rolle bei der Proteinbiosynthese (Produktion unserer Immunglobuline). Darüberhinaus unterstützt Zink das Wachstum von Haaren und Nägeln, festigt das Bindegewebe und unterstützt die Knorpelregeneration. Zur Bekämpfung von Allergien, Depressionen und zur Insulinproduktion ist Zink unerlässlich.

## Was leistet nun Vitamin C?

Vitamin C kann als Aktivator des gesamten Zellstoffwechsels angesehen werden und ist an einer Vielzahl von Stoffwechselprozessen beteiligt, wie z.B. Stärkung der Abwehr und Entgiftung, Bildung und Funktionserhaltung von Knochen, Festigung des Bindegewebes, Beschleunigung von Heilungsprozessen, Regulierung des Fettstoffwechsels und des Hormon- und Nervensystems und wirkt als Radikalfänger.



Für weitere Informationen, insbesondere  
auch Therapie-Empfehlungen  
stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Mit freundlicher Empfehlung  
Ihr Praxisteam:

**Frauenärzte**  
—im—  
**Gewerbepark**

Gemeinschaftspraxis  
**Dres. Häusler/Schlegel/Mögele/Veres**

Im Gewerbepark C 15 · 93059 Regensburg

Telefon 09 41 / 4 64 44-0

Fax 09 41 / 4 64 44-14



Sprechzeiten:

Montag - Donnerstag 7 - 20 Uhr

Freitag 7 - 18 Uhr

Samstag 9 - 12 Uhr

Weitere Infos im Internet:  
[www.frauenaerzte-im-gewerbepark.de](http://www.frauenaerzte-im-gewerbepark.de)

Irrtümer und Änderungen vorbehalten

## Steigerung der Immunabwehr

Gute  
Gesundheit  
wünscht Ihnen  
Ihr Praxisteam!

