



Jedes Jahr, wenn die Tage kälter werden, wird unser **Immunsystem** auf die Probe gestellt. Zum Glück ist unser Körper mit drei schlagkräftigen Schutzbarrieren ausgestattet: den Schleimhäuten, unserem Darm und den Immunzellen in Blut und Gewebe. In diesem Artikel erfährst du, wie du diese drei Schutzbarrieren verbessern kannst und welche Immunbausteine dafür notwendig sind. So wird dein Immunsystem stärker sein denn je.

Die Schleimhäute: Deine 1. Schutzbarriere

Unsere Schleimhäute bestehen aus zwei Schichten, einem äußeren „Schutzlack“ aus Immunglobulinen und einer inneren Zellschicht. Sind beide Ebenen gestärkt, hast du ein echtes Bollwerk, das Krankheitserreger massiv daran hindert, in deinen Körper einzudringen.

Halte deine Schleimhäute fit

Schleimhäute wollen gut gepflegt sein. Vor allem im Winter ist es wichtig, dass du sie permanent feucht hältst. Schlafe hierfür am besten bei gekipptem Fenster, lüfte regelmäßig und bewege dich viel an der frischen Luft.

Die Bedeutung von Vitamin A für gesunde Schleimhäute hat auch die zuständige EU-Behörde erkannt und hierfür sogar einen sogenannten Nährstoffclaim zugelassen. Bei unausgewogener Ernährung ist ein Vitamin-A-Mangel häufig verbreitet, da unter anderem immer weniger Leber gegessen wird, und auch die Umwandlung von Beta-Karotin zu Vitamin A, zum Beispiel über Karotten, funktioniert weniger gut als lange angenommen. Wenn du nicht jede Woche ein großes Stück Leber essen willst, kannst du die pro Tag empfohlenen 900 µg Vitamin A (= 3.000 I.E.) aber gut ergänzen.

Pflege deinen Schutzlack

Nimm regelmäßig Ingwer! Die Heilpflanze des Jahres 2018 zeichnet sich durch ihre natürlichen Inhaltsstoffe Gingerole, Shogaole und Zingerone aus, und diese Scharfstoffe haben es in sich! Gönn dir deshalb jeden Tag einige Gläser Ingwerwasser, Tee mit frisch geriebenem Ingwer oder mit Ingwerextrakt.

Baue deine Schleimhautbarriere aus

Wenn doch mal ein paar Krankheitserreger die erste Barriere durchbrochen haben, dann profitierst du von einer guten Versorgung mit Zink und Vitamin D. Dieses Duo unterstützt dein Immunsystem, so dass eingedrungene Krankheitserreger beseitigt werden können. Bei Zink solltest du täglich etwa 20 – 25 mg zusätzlich einnehmen, bei Vitamin D empfehle ich dir eine externe Zufuhr von 2.000 – 4.000 I.E. pro Tag.

Der Darm: Deine 2. Schutzbarriere



Im Darm sitzt bekanntlich ein Großteil deiner Immunzellen; die Wissenschaft spricht von rund 70 Prozent. Hier gilt es, auf die guten Milchsäurebakterien – auch Laktobakterien genannt – zu achten.

Laktobakterien kommen in Naturjoghurt und in fermentiertem Gemüse vor. Die Dosierung ist mit 100 – 200 Millionen Keimen pro Portion jedoch überschaubar. Mehr Laktobakterien bekommst du über ein entsprechendes Präparat. Ich empfehle dir eine Tagesdosis von 10 Milliarden Laktobakterien pro Tag.

Immunzellen in Blut und Gewebe: Deine 3. Schutzbarriere

Natürlich beschränkt sich dein Immunsystem nicht nur auf lokale Bereiche wie deine Schleimhäute und deinen Darm. Abwehrkräfte stehen überall im Körper parat, also auch im Gewebe und vor allem im Blut. Dort patrouillieren drei wichtige Abwehr-Zelltypen, genannt Lymphozyten: natürliche Killerzellen, T-Zellen und B-Zellen.

Deine Immunzellen brauchen Nährstoffe!

Immunzellen brauchen eine ausreichende Versorgung mit Nährstoffen, um richtig funktionieren zu können. Dazu gehören vor allem die Vitamine B12 und C sowie das Spurenelement Selen. Auch bei diesen Nährstoffen sind im Falle einer unausgewogenen Ernährung immer wieder Unterversorgungen zu beobachten.

Meine Empfehlung zur Unterstützung deines Immunsystems: Nimm zusätzlich jeden Tag ca. 10 µg Vitamin B12, 1000 mg Vitamin C und 50 – 200 µg Selen ein.

Deine Komplettlösung

Stell dir vor, du könntest dein Immunsystem zum Start in die kalte Jahreszeit einfach zum Service bringen, und der macht dann dein Auto ... sorry, deine Abwehrkräfte einmal rundherum mit den wichtigsten Immunbausteinen winterfit. Wäre das nicht fantastisch?

Diesen Service gibt es jetzt endlich als umfassendes Immunpaket, das ich exklusiv für ultraSPORTS entwickelt habe. Die Monatspackung besteht aus drei Bausteinen:

Promunin

Der neue Immundrink versorgt dich zuverlässig mit den 6 wichtigsten Immunbausteinen: Vitamin A, Zink, Vitamin D, Vitamin B12, Vitamin C und Selen und zusätzlich mit der wertvollen Aminosäure Lysin. Eine Dose enthält 150 g Pulver und reicht für 30 Portionen.

Floratin



Nur drei Kapseln liefern dir und deinem Darm jeden Tag satte 10 Milliarden Laktobakterien samt zugehörigem Futter. Die Alternative für so viele Laktobakterien wären 7,5 kg Joghurt. Auch jeden Tag. Eine Dose enthält 90 Kapseln für 30 Tagesanwendungen.

Ingwerextrakt

Dein Körper freut sich darauf, denn die wertvollen Gingerole, Shogaole und Zingerone im Ingwer werden schon seit der Antike geschätzt. Sehr ergiebige 100 ml mit satten 1,3 kg frischem Ingwer in jeder Flasche.

Greif jetzt zu!

Hohl dir noch heute dein Immunpaket als Monatskur und freue dich auf einen gesunden Winter.

Immunstarke Grüße

Dr. Wolfgang Feil, Sabine Hill und Team