

# Der Einfluss unserer Ernährung auf das IMMUNSYSTEM

Unsere Ernährung spielt eine große Rolle für das körpereigene Immunsystem und ist die Voraussetzung für Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Unser Immunsystem schützt uns vor Krankheitserregern – und das Tag für Tag 24 Stunden lang. Ohne unser Immunsystem wären wir Viren, Bakterien, Pilzen & Co. schutzlos ausgeliefert. Denn es arbeitet kontinuierlich auf Hochtouren daran, genau zwischen „guten“ und „schlechten“ Eindringlingen zu unterscheiden und wenn nötig aktiv gegen Krankheitserreger und Schadstoffe vorzugehen.

## Nährstoffe zur Stärkung

Für die Tausend Stoffwechselfprozesse, die sekundlich in jeder menschlichen Zelle ablaufen, werden zahlreiche Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelementen benötigt. Fehlen dem Körper diese wichtigen Nährstoffe, kann das Immunsystem nicht mehr das Leisten, was es soll. Neben speziellen, in der Apotheke erhältlichen pflanzlichen Mitteln zur Stimulierung der Immunabwehr kommt es dabei insbesondere auf einen bewussten Lebensstil und eine ausgewogene Ernährung an.

**Eisen:** Eisenmangel führt zu verminderter Leistungsfähigkeit, Müdigkeit und Blutarmut.

**Selen:** Das Spurenelement Selen unterstützt Enzyme, die für den Abbau von freien Radikalen zuständig sind.

**Zink:** Zink unterstützt die Produktion von Antikörpern.

**Jod:** Das lebensnotwendige Spurenelement Jod ist für den Stoffwechsel sehr wichtig.

**Coenzym Q10:** ist als universeller Energielieferant in allen Körperzellen unverzichtbar. Die tägliche Einnahme von Coenzym Q10 unterstützt ebenfalls das Immunsystem ab dem 40. Lebensjahr.

## Autoren:

**Dr. med. Edmund Schmidt** arbeitet als Allgemeinarzt und Spezialist für Vitalstofftherapie, zusammen mit seiner Frau, seit 1996 in eigener Praxis in Ottobrunn. Dr. Schmidt hat gemeinsam mit seiner Frau mehrere Bücher zum Thema Vitalstoffe veröffentlicht.



Jeder Mensch kann sein Immunsystem verbessern, indem er auf eine gesunde Ernährung achtet und seinem Organismus alle notwendigen Vitalstoffe zuführt.

Für viele Menschen ist eine gesunde, vitale Ernährung nur sehr schwer umsetzbar, so dass sich der Einsatz von qualitativ hochwertigen und bioverfügbaren Nahrungsergänzungsmitteln empfiehlt. Idealerweise kann hier ein Multivitamin-Präparat (wie z.B. Multivitamin von Pharma Nord) als Basisversorgung empfohlen werden. Dieses Produkt enthält alle wichtigen Basisvitalstoffe aber auch Chrom zur Stabilisierung des Zuckerstoffwechsels und Selen, dem wichtigsten enzymatischen Antioxidans, welches in Deutschland hochgradig im Mangel ist. Je nach Alter und Beschwerden können weitere Nahrungsergänzungen nötig sein. Vor allem das eigentliche Hormon Vitamin D hat einen sehr positiven Einfluss auf unser Immunsystem. Laut mehreren Veröffentlichungen haben etwa 85 % der Deutschen einen Vitamin-D-Mangel, so dass viele Menschen durch eine Nahrungsergänzung mit Vitamin D3 ihr Immunsystem positiv unterstützen könnten. Am besten bewährt hat sich die tägliche Einnahme von ca. 3000 IE Vitamin D3 (z.B. Vitamin D3 Pharma Nord D-Pearls 1520 IE).



**Nathalie Schmidt** arbeitet im Bereich Lebensberatung, Coaching und Energiearbeit. Dazu passend ist sie Reiki-Therapeutin. Zusammen mit ihrem Mann beschäftigt sie sich seit 1998 intensiv mit Vitalstoffen. Neben den gemeinsamen Büchern über Vitalstoffe und Wasser hat sie mehrere Bücher zum Thema Lebenshilfe veröffentlicht.

[www.Praxis-Schmidt-Ottobrunn.de](http://www.Praxis-Schmidt-Ottobrunn.de) | [www.facebook.com/Vitalstoffinformation](http://www.facebook.com/Vitalstoffinformation)  
[www.ensign-ohg.de](http://www.ensign-ohg.de) | [www.Energie-Lebensberatung.de](http://www.Energie-Lebensberatung.de)