

Das Immunsystem: Funktion und Bedeutung

Unser Immunsystem besteht aus einem Zusammenspiel zwischen bestimmten Zellen, Signalstoffen und Geweben und gehört neben dem Nervensystem zu den komplexesten Systemen im menschlichen Körper. Die Abwehr der Erreger findet dabei auf unterschiedlichen Ebenen in unserem Körper statt. So werden bereits im Mundraum bestimmte Erreger durch den Speichel und die Schleimhäute „abgefangen“. Gelingt ihnen dennoch ein weiteres Vordringen in unseren Körper, stellen sich hoch spezialisierte Abwehrezellen den Erregern entgegen und bekämpfen diese.

Mittel zur Stärkung des Immunsystems

Normalerweise genügt ein gesunder Lebensstil, um seine Abwehrkräfte zu unterstützen:

- Ausgewogene Kost
- Ausreichend Bewegung
- Erholsamer Schlaf
- Vermeidung von zu viel Stress
- Verzicht aufs Rauchen
- Maßvoller Umgang mit Alkohol

Im Alltag ist es allerdings vielen Menschen nicht immer möglich, das in die Tat umzusetzen. Speziell in Phasen größerer Belastung kann dies der Fall sein. Dann macht das Immunsystem schlapp – ständige Infekte sind oft die Folge. Gerade in diesen Situationen bieten rezeptfreie Mittel zur Stärkung des Immunsystems wertvolle Unterstützung: Sie versorgen den Körper mit Inhaltsstoffen, die für eine funktionierende Abwehr wichtig sind. Hierzu zählen insbesondere Vitamine (Vitamin C, D, A, E) und Mineralstoffe (z. B. Zink, Selen).

Weitere Informationen:
www.apotheken-umschau.de/Immunsystem und bei uns

Wenn alle Ratschläge erfolglos waren ...

Produkte, die wir im Herbst und Winter empfehlen:



**Eunova DuoProtect D3 + K2
4000I.E.**

30 Kapseln

~~16,98 €~~ **13,50 €**

Dosierungsempfehlung:
1 Kapsel täglich



**Apoday Vitamin C + Zink
Depot Kapseln**

60 Kapseln

6,50 €

Dosierungsempfehlung:
1 Kapsel täglich



Apoday Heiße Zitrone

10 Filterbeutel/ je 10,0 g

2,80 €



Yogi Tea Halswärmer Bio

17 Filterbeutel/ je 1,8 g

2,90 €

Gesund sein – gesund bleiben



- Was tut Ihr Körper für Sie?
- Was können Sie für Ihren Körper tun?
- Was können wir für Sie tun ?

**APOTHEKE
AM
ALTEN
MARKT**
Gertrud Dillinger

APOTHEKE AM ALTEN MARKT
Alter Markt 3 / 66287 Quierschied
Tel.: 0 68 97 / 6 30 30
Fax: 0 68 97 / 6 64 58
E-Mail: apodillinger@t-online.de

www.apo-dillinger.de

30 Jahre
**APOTHEKE
AM
ALTEN
MARKT**
Gertrud Dillinger

Tipps für eine starke Abwehr

Die Tage werden kürzer, die Temperaturen kälter und der Körper wird anfälliger für Krankheiten. Manch einer gerät schon bei dem Gedanken an das Wetter ins Frösteln. Mit folgenden Tipps kommen Sie garantiert gesund durch den Winter.

Essen Sie sich fit

Ernähren Sie sich gesund und ausgewogen. Frisches Obst und Gemüse versorgen Ihren Körper mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen.



Besonders in der kalten Jahreszeit ist es notwendig, den Körper und das Immunsystem mit allen wichtigen Nährstoffen zu versorgen, damit er optimal vor Erkrankungen geschützt ist. Vor allem auf eine ausreichende Zufuhr an **Zink, Selen, Vitamin C, Vitamin E, essentiellen Fettsäuren** und **sekundären Pflanzeninhaltsstoffen** ist besonderer Wert zu legen. Vollkornprodukte, Gemüse, Obst, Nüsse und Pflanzenölen enthalten diese Nährstoffe. Wintergemüse wie Rote Rüben, Kohl, Kraut, Kürbis, Lauch und Zwiebeln liefern notwendige Vitamine und stärken die Abwehr. Wer im Winter permanent kalte Füße und kalte Finger hat, sollte zu wärmenden Lebensmitteln greifen. Vor allem in asiatischen Ernährungslehren werden Lebensmittel in wärmende und kühlende Lebensmittel eingeteilt.

Zum Beispiel:

- **Nüsse:** Walnüsse
- **scharfe Gemüsesorten**
- **Gewürze:** Zimt – Nelken – Pfeffer – Chili
- **Teemischungen:** Anis – Fenchel – Kümmel – Zimt - Ingwer



Vor allem Ingwer ist aufgrund der verdauungsfördernden und wärmenden Eigenschaft ein Gewürz, das im Winter in jeder Küche zu finden sein sollte.

Gesundheitsvorsorge im Schlaf

Das Immunsystem schöpft im Schlaf neue Kraft. Wie viel Schlaf der Körper benötigt, um sich zu erholen, hängt vom individuellen Bedarf ab.



Schluss mit trockenen Schleimhäuten

Trockene Schleimhäute sind ideale Nistplätze für Bakterien und Viren. Bewegen Sie sich daher möglichst viel an der frischen Luft. Das befeuchtet die Atemwege und beugt Erkältungen vor.

Wenn dies nicht möglich ist, empfehlen wir:

- Wechselbäder nach Kneipp
- Inhalation mit physiologischer Kochsalzlösung
- Schüssler Salze (Nr.3, Nr.8, Nr.10, Nr.21)



Trinken ist im Herbst und Winter genauso wichtig wie im Sommer. Tee oder warmes Wasser sowie Lebensmittel mit hohem Wassergehalt sind optimal, um deinen Körper mit Flüssigkeit zu versorgen.



Immer schön entspannt bleiben

In Stresssituationen läuft unser Immunsystem auf Sparflamme. Lassen Sie Körper und Geist daher öfter einmal zur Ruhe kommen. Z. B. mit Yoga-Übungen, Meditation und wenn alles nicht weiterhilft – fragen Sie uns gerne. Wir helfen Ihnen!



Die optimale Winterjause für gute Stimmung: Dunkle Schokolade und reife Bananen mit Nüssen. Sie enthalten Tryptophan, eine Vorstufe des Glückshormons Serotonin.

Training für die Abwehrkräfte

Ausreichend körperliche Bewegung trainiert nicht nur die Muskeln, sondern auch die Abwehrkräfte.

Vitamin D „das Sonnenvitamin“ spielt in den Wintermonaten eine ganz besondere Rolle. Dieses Vitamin kann über die Haut selbst hergestellt werden, was aber nur möglich ist, wenn die Haut ausreichend Tageslicht abbekommt. Das ist im Winter meist nicht der Fall.



Vitamin D ist nicht nur für die Knochen und das Immunsystem von großer Bedeutung, auch das Gemüt wird durch Vitamin D beeinflusst. Ein Mangel an Vitamin D kann die Ursache für gedrückte Stimmung in der Winterzeit sein. Das heißt, **Sonne und Bewegung im Winter stärken Dein Immunsystem, bringen den Kreislauf in Schwung und heben das Gemüt.**