

## Wie Mikronährstoffe das Immunsystem unterstützen können

Das Immunsystem agiert als Abwehrmechanismus für den Körper, um körperfremde Stoffe und Erreger zu erkennen und abzuwehren. Damit die Abwehrkräfte funktionieren und leistungsbereit bleiben können, benötigen sie auch Mikronährstoffe. Ein aktives und starkes Immunsystem ist die Basis für Wohlbefinden, Lebensqualität und ein gutes Leistungsniveau. Mithilfe von Mikronährstoffen lässt sich das Immunsystem unterstützen, um in stressigen Phasen oder den kalten Monaten ausreichend geschützt zu sein. Welche Vitamine und Spurenelemente sind nun besonders wichtig? Wertvoll für die Abwehrkräfte sind die Vitamine C und D sowie das Spurenelement Zink. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung kann das Immunsystem gut versorgen. Doch besonders in hektischen Zeiten muss es schnell gehen und Fertiggerichte und schnelle Snacks stehen oftmals am Speiseplan. Hier können hochwertige Nahrungsergänzungsmittel zum Einsatz kommen, denn diese können dem Immunsystem und somit auch der Gesundheit unter die Arme greifen.

### Vitamin C

▶ Vitamin C (auch Ascorbinsäure genannt) ist wohl das bekannteste Vitamin, wenn es um die Unterstützung des Immunsystems geht. Es schützt die Zellen vor oxidativem Stress und spielt eine wichtige Rolle bei der Bildung von Kollagen. In Form von gepuffertem Vitamin C ist es an basische Mineralstoffe gebunden. Dadurch hat die Ascorbinsäure einen annähernd neutralen pH-Wert und stellt keine weitere Säurebelastung für den Magen dar.

### Vitamin D

▶ Vitamin D – auch Sonnenvitamin genannt – trägt zum Erhalt von Knochen, Muskeln und Zähnen bei. Unser Körper kann es nur dann selbst bilden, wenn die Haut ausreichend Sonne abbekommt. Auch wenn man im Winter viel Zeit an der frischen Luft verbringt, ist die körpereigene Vitamin-D-Synthese nicht möglich. Grund dafür ist, dass zwischen Oktober und März der Sonnenstand in unseren Breiten zu niedrig ist. Deshalb ist es besonders wichtig, das fettlösliche Vitamin in den dunklen und kalten Monaten in Form von Nahrungsergänzungsmitteln zu sich zu nehmen. Auch wenn es vielerorts noch in aller Munde ist: Vitamin D muss nicht mit Vitamin K kombiniert werden, um dem Immunsystem unter die Arme zu greifen. Liegt der Fokus jedoch auf der Versorgung gesunder Knochen, dann ist die Kombination der beiden Vitamine zielführend, da sie sich im Knochenstoffwechsel gegenseitig unterstützen.

### Zink

▶ Das Trio für ein starkes Immunsystem wird durch das Spurenelement Zink komplettiert. Zink ist neben Eisen das zweithäufigste Spurenelement im menschlichen Organismus und wird von mehr als 300 Enzymsystemen in den Körperzellen für zahlreiche biochemische Vorgänge benötigt. Es ist ein wichtiges Antioxidans im Körper und fängt freie Radikale ab. Außerdem ist es unverzichtbar für ein gut funktionierendes Immunsystem. Damit es der Körper gut aufnehmen kann, empfiehlt es sich auf organische Zinkverbindungen wie Picolinat oder Citrat zu setzen.

Pure Encapsulations® bietet neben vielen weiteren Produkten in geprüfter Qualität auch Vitamin C, Vitamin D und Zink als eine gute Basis für eine starke Immunabwehr. Vitamin C gibt es in unterschiedlichen Dosierungen sowie in gepuffert Form. Vitamin D ist neben Kapseln auch in praktischer Tropfenform erhältlich, die eine individuelle Anwendung erleichtert. Auch das Spurenelement Zink ist in Form von Zinkpicolinat und Zinkcitrat im Sortiment zu finden. Das fachkundige Team der AEZ Apotheke berät sie gerne, welche Produkte sie optimal unterstützen können.

