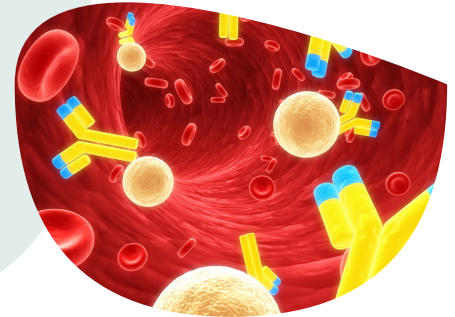


# Infektanfälligkeit: Vitamin- und Mineralstoffmangel

Störungen des Immunsystems werden oft durch eine Mangelernährung verursacht, wobei bereits die unzureichende Aufnahme von Mikronährstoffen oder bedarfssteigernde Lebensumstände wie Stress, Leistungssport oder Krankheit die Funktion des Immunsystems deutlich einschränken können. Die Folge: erhöhte Häufigkeit von Infektionen und Anfälligkeit für viele Erkrankungen.

Ein einfacher Bluttest zeigt Mängel in der Nährstoffversorgung auf und ermöglicht eine gezielte und individuelle Therapie.



Viren (gelbe Kugeln) und Antikörper (blau-gelb) in der Blutbahn

## ? Diagnose und Therapie

Selbst bei intensiv empfohlenen Mikronährstoffen wie Zink, Selen, Magnesium und Vitamin D3 ist nach einem Bericht der Deutschen Gesellschaft für Ernährung die Versorgung der Bundesbürger nicht optimal. Häufige Folge: hohe Anfälligkeit für Infekte. Studien haben gezeigt, dass mit einer gezielten Gabe der fehlenden Mikronährstoffe in der Regel eine Stärkung des Immunsystems erreichbar ist - sichtbar z. B. in einer verminderten Anfälligkeit für Atemwegserkrankungen.

Um herauszufinden, welche Mängel an Mikronährstoffen vorliegen, ist eine entsprechende Blutuntersuchung unverzichtbar. Gerade zur Stärkung und Stabilisierung des Immunsystems bietet die Mikronährstoffmedizin sehr gute Behandlungsmöglichkeiten. Die Messergebnisse der Blutanalysen liefern konkrete Werte zum tatsächlichen Versorgungszustand und sind von großer Bedeutung für eine fundierte und effiziente Mikronährstofftherapie, um Krankheiten vorzubeugen und bestehende Risikofaktoren abzubauen.

## \* Das Ergebnis auf einen Blick

Das Laborergebnis zeigt eine mögliche Unterversorgung an Mikronährstoffen auf, die für das Immunsystem von Bedeutung sind.

Mikronährstoffe		
Magnesium im Vollblut	35,2 mg/l	
Zink im Vollblut	6,80 mg/l	
Selen im Vollblut	103 µg/l	
Vitamin A im Serum	1344 µg/l	
25 (OH) Vitamin D (Calcidiol)	166 nmol/l	
Vitamin E	13,4 mg/l	

Befundauszug: Infektanfälligkeit

Ungünstige Faktoren für das Immunsystem:

- zu wenig Schlaf
- mangelnde Bewegung
- Stress, Angst und Depression
- Rauchen
- Einnahme bestimmter Medikamente

Häufiges Händewaschen reduziert das Übertragungsrisiko von Krankheiten während der Erklärungszeit deutlich, denn Viren können auch durch Berühren von Augen, Nase oder Mund mit der Hand übertragen werden.

## + Allgemeine Ernährungsempfehlungen

Zur Stärkung des Immunsystems sollte die übermäßige Zufuhr von zucker- und weißmehlhaltigen Lebensmitteln, versteckten Fetten und Alkohol vermieden werden. Im Gegenzug sollte man auf eine ausreichende Versorgung des Körpers mit Mikronährstoffen, essenziellen Fettsäuren, Proteinen und Ballaststoffen achten.

Bei Husten und Schnupfen hilft die reichliche Zufuhr von heißen Flüssigkeiten Verschleimungen zu lösen, Hals und Nase von Absonderungen zu befreien und Austrocknung zu verhindern.

## \* Gesundheit

Ein Auszug aus unserem diagnostischen und präventivmedizinischen Leistungsangebot:

### LDL-Cholesterin: Risiko für Herzerkrankungen!

Mit der Bestimmung der LDL-Subklassen mittels des neu entwickelten LipoMun®-Test kann die Vorhersagekraft für eine koronare Herzerkrankung deutlich verbessert werden.

### Tumortest M2-PK: Darmkrebs früh und sicher erkannt!

Beim Tumor M2-PK Stuhltest handelt es sich um einen Test, der nicht nach verstecktem Blut im Stuhl sucht, sondern ein für diesen Krebs typisches Enzym im Stuhl nachweisen kann.

### Prostatakrebs: PSA zur Krebsfrüherkennung

PSA, das Prostata-spezifische Antigen, ist ein Eiweiß, das von der Prostata gebildet wird und im Blut nachweisbar ist. Bei einem vorhandenen Prostata-Karzinom ist die PSA-Konzentration im Blut erhöht.

## 🔍 Live-Vorträge im Internet auf [www.medivere.de](http://www.medivere.de)

Immer mehr Teilnehmer nutzen die Möglichkeit, sich über neueste wissenschaftliche Erkenntnisse zu Gesundheit und Vorsorge bei unseren Live-Vorträgen im Internet zu informieren. Hochqualifizierte Referenten vermitteln kostenfrei, fundiert und verständlich Themen aus Wissenschaft und Medizin und geben hilfreiche Tipps zu Therapie und Vorsorge.

