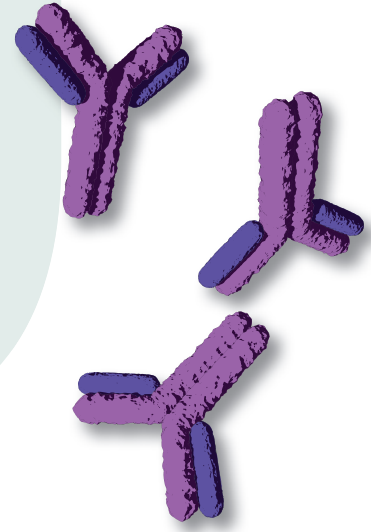


Vorsorge Immunsystem: Optimal versorgt mit Selen und Zink

Störungen des Immunsystems werden oft durch eine Mangelernährung verursacht, wobei bereits die unzureichende Aufnahme von bestimmten Vitaminen und Mineralstoffen 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 Stärkung des Immunsystems.



Antikörper

? Wichtige Helfer für ein intaktes Immunsystem

In letzter Zeit wird vor allem die Rolle der Spurenelemente Zink und Selen für die menschliche Immunabwehr diskutiert. Beide aktivieren die Fresszellen des Abwehrsystems und kurbeln damit die Immunabwehr an. Zink unterstützt außerdem die Antikörperproduktion und Selen aktiviert spezielle Enzyme, welche für den Abbau von Schadstoffen verantwortlich sind.

Da Zink mit bestimmten Nahrungsbestandteilen feste und unverdauliche Komplexe bildet, kann es aus pflanzlichen Produkten lediglich zu etwa 10% aus tierischen Lebensmitteln zu ungefähr 20-40% aufgenommen werden. So können bestimmte Nahrungsergänzungsmittel mit Zink zur Stärkung des Immunsystems nützlich sein. Dennoch sollte man auch hier darauf achten, dass eine Kombination mit anderen Mineralstoffen wie Eisen die Zinkaufnahme vermindern kann.

Nahrungsmittel mit hohem Zinkgehalt:

- Hülsenfrüchte
- Fleisch
- Vollkornprodukte

Nahrungsmittel mit hohem Selengehalt:

- Fisch
- Fleisch
- Käse und Hühnereier
- Sesam
- Leinsamen
- Kokosnuss

* Das Ergebnis auf einen Blick

Das Laborergebnis zeigt eine mögliche Unterversorgung an Selen und Zink auf.

Mikronährstoffe	
Zink im Vollblut	5,96 mg/l
Selen im Vollblut	112 µg/l

Befundauszug: Vorsorge Immunsystem

+ Allgemeine Ernährungsempfehlungen

Zur Stärkung des Immunsystems sollte die übermäßige Zufuhr von zucker- und weissemehlhaltigen 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

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.

