



BURGERSTEIN  
**FOUNDATION**  
MICRONUTRIENTS FOR HEALTH



# Mikronährstoffe fürs Immunsystem

## ALLGEMEINE INFORMATIONEN ÜBER DAS IMMUNSYSTEM

Das Immunsystem ist kein ‚greifbares Organ‘, wie das Herz oder die Leber. Das Immunsystem ist ein Netzwerk von Organen, Zellen, Proteinen und Zuckerverbindungen, die gemeinsam das Ziel haben, den Körper vor Infektionen und Erkrankungen zu schützen.

### Einige wichtige Aufgaben des Immunsystems

- Abwehr und Eliminierung von körperfremden Organismen (z.B. Bakterien, Viren, Pilze, Parasiten)
- die Toleranz von körpereigenen Geweben und Strukturen und die Abstoßung gefährlicher, körperfremder Stoffe
- die Toleranz körperfremder, harmloser Stoffe



Erstes Ziel muss es immer sein, das Immunsystem im Gleichgewicht zu halten, damit stets eine korrekte Immunantwort erfolgt. Bei vielen Menschen nimmt die immunologische „Schlagkraft“ mit dem Alter ab, weil die Abwehrkräfte des Körpers nachlassen. Aber auch jüngere Menschen und Kinder können oft von Infekten und Allergien (z.B. Heuschnupfen) betroffen sein. Der Ernährungszustand und die Versorgung mit immunrelevanten Mikronährstoffen und Probiotika sind wichtige Einflussfaktoren auf die Anfälligkeit für Infekte oder Allergien. Eine regelmäßige, vorbeugende Nahrungsergänzung mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, aber auch Probiotika, über wenigstens 4 bis 6 Monate, ist wichtig, damit sich die Immunantwort des Körpers zuverlässig und signifikant verbessert.

### **WORAUF SOLLTEN SIE BEI DER AUSWAHL VON MIKRONÄHRSTOFFEN ACHTEN?**

*Wählen Sie Produkte, welche nach orthomolekularen Prinzipien hergestellt werden. Die Grundlage der orthomolekularen Medizin beruht auf der optimalen Verfügbarkeit und Verwertbarkeit von eingesetzten Mikronährstoffen im Körper. Einfach. Natürlich. Optimal. Man setzt auf Substanzen, die natürlicherweise im Körper vorhanden sind, wie Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Aminosäuren, essentielle Fettsäuren und Enzyme – auf resorbierbare, körperfremde, künstliche Hilfsstoffe, wie z.B. Konservierungsmittel oder Farbstoffe wird verzichtet.*

## EINFLUSSFAKTOREN AUF DAS IMMUNSYSTEM

<b>Lebensmittelzusatzstoffe</b> (z.B. Farb- und Konservierungsstoffe)	<b>Genussmittel</b> (z.B. Tabak, Kaffee, Alkohol)	<b>Hygiene</b> (das Immunsystem muss harmlose Antigene kennenlernen)
<b>Ernährung</b> (z.B. Überernährung, Mikronährstoffmangel)	<b>IMMUNSYSTEM</b>	<b>Lebensstil</b> (z.B. Bewegungsmangel, Stress, Spitzensport)
<b>Umweltschadstoffe</b> (z.B. Abgase, Lacke, Zahnersatzmaterial)	<b>Infektionen</b> (z.B. Bakterien, Viren, Pilze)	<b>Medikamente</b> (z.B. Antibiotika, Impfungen)



### **TIPPS:**

Nehmen Sie bei einer akuten Erkältung alle 2 Stunden (tagsüber) 10-15 mg Zink ein. Zusätzlich Vitamin C (ideal mit Retard- bzw. Time-release-Effekt). Dazu reichlich mit Wasser verdünnte, frische Gemüse- oder Fruchtsäfte trinken. Wichtig ist vor allem auch viel Schlaf und Ruhe.

### **Die richtige Ernährung bei einer Erkältung:**

- Eher wenig essen - um den Magen-Darm-Trakt und den Stoffwechsel nicht zu stark mit Verdauungsarbeit zu belasten
- Viel trinken – am besten Wasser, Kräutertees oder verdünnte, frische Fruchtsäfte.
- Heiße Suppen einplanen – Großmutter's Hühnersuppe scheint gemäss aktueller, wissenschaftlicher Berichte sogar entzündungshemmende Eigenschaften zu haben
- Früchte und frisches Gemüse essen

## SO WICHTIG IST ZINK BEI AKUTEN ERKÄLTUNGEN

Zink ist bei akuten Infekten wissenschaftlich gut untersucht:

- Zink selbst hat antivirale, antibakterielle, immunmodulierende und entzündungshemmende Eigenschaften
- Zink reduziert die klassischen Erkältungssymptome (Halsschmerzen, Schnupfen, Husten, Müdigkeit usw.) sehr zuverlässig
- Zink kann die Krankheitsdauer bei akuten Infekten bis auf die Hälfte reduzieren
- Für diese Wirkung sind 75 mg Zink/Tag als Lutschtabletten erforderlich. Die Lutschtabletten sollen über den Tag verteilt werden. Diese Dosierung sollte während der gesamten Infektdauer beibehalten werden
- Am allerbesten scheint Zink zu funktionieren, wenn mit der Einnahme innerhalb der ersten 24 Stunden, nach dem Auftreten der ersten Symptome, begonnen wird



---

## WISSENSWERTES RUND UM MIKRONÄHRSTOFFE

Mikronährstoffe bieten häufig eine gut verträgliche Möglichkeit zur Behandlung oder Begleitung von verschiedenen Krankheitsbildern und dienen nicht nur zur Deckung des täglichen Ernährungsbedarfs.

Zweck der Burgerstein Foundation ist es, das Wissen über die Eigenschaften und Wirkungen von Mikronährstoffen zu fördern und einem breiten Publikum bekannt zu machen.

Die Burgerstein Foundation schult Fachpersonen und informiert Konsumenten mit Publikationen und einer Online-Informationsplattform **[www.mikronaehrstoff-wissen.ch](http://www.mikronaehrstoff-wissen.ch)** die auf Basis wissenschaftlicher Daten erstellt werden. Es ist uns ein Anliegen, auch über sekundäre Pflanzenstoffe, Probiotika und weitere hochwertige Aktivstoffe zu berichten, die sehr gut mit Mikronährstoffen kombiniert werden können und teilweise sogar sollen.

## MIKRONÄHRSTOFFEMPFEHLUNGEN

Das Immunsystem kann nur dann optimal funktionieren, wenn es stets mit den richtigen Bausteinen versorgt wird. Bei erhöhter Infektanfälligkeit sollten besonders die Laborwerte folgender Vitamine und Spurenelemente überprüft werden: - Vitamin A, D, Zink und Selen. Zur Vorbeugung und begleitenden Therapie von Erkältungen können die Mikronährstoffe in der Tabelle hilfreich sein.

BEI INFEKTANFÄLLIGKEIT (PRÄVENTION)

Nährstoff	Tagesdosierung	Effekte / Bemerkungen
<b>MULTIVITAMIN- UND SPURENELEMENT-PRÄPARAT</b>		Tagesbedarf-deckend
<b>ZINK</b>	<b>10 – 30 mg</b>	Zink ist wichtig für die Regulation der Immunantwort. Insbesondere bei älteren Menschen kann Zink wirkungsvoll das Auftreten von Infektionen reduzieren.
<b>VITAMIN C</b>	<b>0,5 – 1 g</b>	Vitamin C ist essentiell für die Immunantwort und vermindert die Häufigkeit von Erkältungen.
<b>BETA-GLUCAN AUS HEFE</b>	<b>250 – 500 mg</b>	Beta-Glucan stärkt das Immunsystem durch die Aktivierung der weissen Blutkörperchen, welche Viren und Bakterien wirkungsvoll bekämpfen. Außerdem können die Krankheits Symptome mit Beta-Glucan reduziert werden.

BEI ERKÄLTUNGEN/INFEKTEN (AKUT)

Nährstoff	Tagesdosierung	Effekte / Bemerkungen
<b>ZINK</b>	<b>75 – 90 mg</b>	Sofort einnehmen bei Erkältungsbeginn. Zink kann die klassischen Erkältungssymptome durch die antiviralen und -bakteriellen sowie entzündungshemmenden Eigenschaften vermindern. Außerdem kann die Krankheitsdauer bis auf die Hälfte reduziert werden.
<b>VITAMIN C</b>	<b>1 – 3 g</b>	Sofort einnehmen bei Erkältungsbeginn. Vitamin C ist essentiell für die Immunantwort und vermindert die Dauer der Erkältungen.

## BUCHTIPP

Burgerstein's Handbuch Nährstoffe wird von Fachleuten als „Klassiker“ bezeichnet und ist bereits in der 13. Auflage erschienen. Der Leser erfährt anschaulich und in übersichtlicher Form alles Wissenswerte über eine gesunde Ernährung und über die Zufuhr von Mikronährstoffen.

Erschienen im Trias Verlag.

Erhältlich im Buchhandel und als E-Book.

ISBN 978-3-432-10657-1



---

Überreicht durch:

**Burgerstein GmbH** Österreich Währingerstrasse 20/12 | AT-1090 Wien | [www.burgerstein.at](http://www.burgerstein.at)

---

Apothekenstempel

## MIKRONÄHRSTOFF-EMPFEHLUNGEN AUS IHRER APOTHEKE



### WEITERE THEMENBROSCHÜREN AUS DIESER SERIE:

- Allergie
- Herz & Kreislauf
- Knochen & Gelenke
- Stress & Burnout
- Diabetes
- Osteoporose
- Sport
- Schwangerschaft & Stillzeit

**Burgerstein Foundation** *Micronutrients for Health*

Fluhstrasse 28 | CH-8640 Rapperswil | [www.burgerstein-foundation.ch](http://www.burgerstein-foundation.ch)