



# Erkältungen vorbeugen: Das Immunsystem stärken

Von DCMS

Erstellt am 28 Sep 2018 - 13:08

**Die Herbst- und Wintermonate sind die Zeit, in der vermehrt Erkältungen auftreten. Die sogenannten banalen Atemwegsinfekte sind die häufigsten Erkrankungen in den Industriestaaten. Erkältungskrankheiten beruhen in 97 Prozent der Fälle auf einer Virusinfektion, weshalb nur selten die Notwendigkeit einer Antibiotikatherapie besteht.**

Der Ausdruck „Erkältungskrankheiten“ suggeriert ja eindeutig, dass diese Erkrankungen mit Kälte zusammenhängen. Inwieweit Kälte tatsächlich das Infektionsrisiko erhöht, ist allerdings wissenschaftlich sehr umstritten. Hingegen ist nicht umstritten, dass die Funktionsfähigkeit des Immunsystems zur Vermeidung von Erkältungskrankheiten eine zentrale Rolle spielt. Das Immunsystem muss sich flexibel und schnell auf neue Herausforderungen einstellen und ist deshalb allezeit auf eine ausreichende Verfügbarkeit von Nährstoffen angewiesen. Bereits der Mangel an einem Mikronährstoff kann die Immunkompetenz empfindlich stören.

Zu den wichtigen Mikronährstoffen für das Immunsystem gehören die Aminosäuren Arginin, Cystein, Glutamin, Glycin, Lysin und Taurin. Auch die meisten Vitamine haben eine große Bedeutung für die Immunkompetenz. Vitamin A ist z. B. wichtig für intakte Schleimhäute, die eine wichtige Barriere gegen Krankheitserreger darstellen. Vitamin A ist auch für die Antikörperbildung unentbehrlich und beeinflusst auch die Zahl und Aktivität verschiedener Immunzellen. Bereits ein leichter Vitamin-A-Mangel vermag das Risiko für Infektionen um das zwei- bis dreifache zu erhöhen.

Auch Vitamin D hat eine wichtige Bedeutung in der Prävention von Erkältungskrankheiten. Bei Infektanfälligkeit sollte also unbedingt der Vitamin-D-Spiegel bestimmt und gegebenenfalls eine Supplementierung durchgeführt werden. Vitamin C ist ebenso für die Funktionsfähigkeit des Immunsystems unentbehrlich. Eine Vitamin-C-Supplementierung bei Atemwegserkrankungen kann den Schweregrad der Symptome reduzieren.

Selen ist ein essenzielles Spurenelement mit antioxidativen Eigenschaften. Ein Selenmangel erhöht die Anfälligkeit gegenüber mehreren Virusarten, u. a. von Grippeviren. Eine besonders große Bedeutung für das Immunsystem hat Zink. Ein Zinkmangel führt zu einer Fehlregulation des ganzen Immunsystems, d. h. es kommt nicht nur zu einer Schwächung des Immunsystems, sondern es werden auch Allergien und Autoimmunerkrankungen begünstigt. Bei akuten Infekten und Erkältungen kann eine Zinksupplementierung die Krankheitsdauer vermindern. Zink wirkt am besten bei Einnahme innerhalb der ersten 24 Stunden nach dem Auftreten der ersten Erkältungssymptome.

Um Erkältungserkrankungen vorzubeugen ist die Bestimmung der immunrelevanten Mikronährstoffe im Blut sinnvoll, dazu empfehlen wir die Durchführung des [DCMS-Immun-Profil \[1\]](#). Dies ist die Grundlage für eine gezielte, individuelle Mikronährstofftherapie zur Stärkung des Immunsystems.

### Referenzen:

- Carr AC et al.: Vitamin C and Immune Function. *Nutrients*. 2017 Nov 3;9(11). pii: E1211.
- Steinbrenner H et al.: Dietary selenium in adjuvant therapy of viral and bacterial infections. *Adv Nutr*. 2015 Jan 15;6(1):73-82.
- Hemilä H: Vitamin E administration may decrease the incidence of pneumonia in elderly males. *Clin Interv Aging*. 2016 Oct 3;11:1379-1385. eCollection 2016.
- Burgerstein: Handbuch Nährstoffe. TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG, 2018
- Hans Konrad Biesalski: Vitamine und Minerale. Indikation, Diagnostik, Therapie. Georg Thieme Verlag KG Stuttgart, 2016



### Weitere Infos:

Diagnostisches Centrum für Mineralanalytik  
und Spektroskopie DCMS GmbH

- Praxis für Mikronährstoffmedizin -

Löwensteinstraße 9

D-97828 Marktheidenfeld

Tel. +49/ (0)9394/ 9703-0

[www.diagnostisches-centrum.de](http://www.diagnostisches-centrum.de) [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 30 Dez 2020 - 22:37):** <http://medkom24.eu/node/23481>

### Links:

[1] <http://medkom24.eu/www.diagnostisches-centrum.de/dcms-immun-profil>

[2] <http://www.diagnostisches-centrum.de>