

So können Sie Ihr Immunsystem stärken

Bestimmte Lebensmittel, Kräuter, Gewürze und Heilpflanzen können die körpereigene Abwehrkraft – das Immunsystem – nachhaltig stärken und den Organismus vor Krankheitserregern effektiv und ohne Nebenwirkungen schützen.

Autor: Sandra Müller

Aktualisiert: 28. Februar 2020

Stand: 29. Februar 2020

Immunsystem stärken und Krankheiten abwehren

Höchste Zeit, Ihr Immunsystem zu stärken! Viele Menschen halten Erkältungen und Grippe für unvermeidbar und entscheiden sich daher oft für eine Grippeimpfung als präventive Schutzmassnahme. Wenn die Erkältung dann da ist, nehmen sie zahlreiche Medikamente ein, die lediglich die Symptome unterdrücken. Besonders gesund ist weder das eine noch das andere. Lesen Sie dazu auch: [Geimpfte Kinder sind kränker](#)

Sehr viel sinnvoller wäre es, vorbeugend das Immunsystem zu stärken. Denn nur mit einem starken Immunsystem bleibt man vor Erkältungen und Grippe sicher und kommt gesund durch ansteckende Zeiten.

Immunsystem stärken – Gesund bleiben

Das Immunsystem hat die Aufgabe, uns vor Krankheitserregern zu schützen. Natürlich kann es diese Aufgabe nur dann erledigen, wenn es selbst stark und unantastbar ist.

Wenn wir also gesund und munter durch den Herbst und Winter kommen möchten, dann sollten wir ganz bedacht unser Immunsystem stärken.

Nun will man uns aber glauben machen, dass Erkältungen in der kalten Jahreszeit völlig normal sind. Schliesslich stehen in den Apotheken endlose Regalmeter mit Erkältungsmitteln zu unserer Verfügung und irgendjemand sollte die bunten Päckchen vor Ablauf des Haltbarkeitsdatums ja auch kaufen.

Gegen Grippe gibt es ferner die Gripeschutzimpfung, die jedes Jahr erneut mit grossem Aufwand beworben wird, damit sie überhaupt wahrgenommen wird.

Massnahmen, die das Immunsystem stärken, braucht es da nicht wirklich – zumindest dann nicht, wenn es nach unserem "fürsorglichen" Gesundheitswesen ginge.

Immunsystem stärken mit Grippemitteln?

Eine Grippeimpfung ist jedoch erfahrungsgemäss keine Garantie dafür, dass man tatsächlich vor Erkältungen und Grippeepidemien verschont bleibt. Auch beeinflussen Impfungen zwar das Immunsystem, das Immunsystem stärken tun sie jedoch nicht.

Und vertrauenserweckende Medikamente, die Erkältungen und Grippe heilen könnten, gibt es noch gar nicht.

Diejenigen Mittel, die bei Erkältungen und/oder Grippe verordnet werden, sollen Kopf- und Gliederschmerzen lindern, Fieber senken, Husten lösen, Hustenreiz stoppen und die Nase frei machen.

Dabei handelt es sich also ausschliesslich um Mittel, die Symptome unterdrücken, aber die Erkältung oder Grippe niemals zu heilen vermögen. Denn die Ursache der Gliederschmerzen vertreiben sie nicht, auch nicht die Ursache der Schleimbildung und die des Fiebers genauso wenig.

Im Gegenteil: Die Einnahme von Erkältungsmitteln ist (genau wie eine Impfung) zusätzlich noch mit Risiken und Nebenwirkungen verbunden. Auch sie stärken das Immunsystem also keineswegs.

Was aber können Sie nun tun, um insbesondere Erkältungen und Grippe künftig zu vermeiden und nachhaltig Ihr Immunsystem zu stärken?

Immunsystem stärken – Gesund leben

Eine ungünstige Lebensweise mit stark verarbeiteten Lebensmitteln, einem Apfel pro Jahr zwecks Vitaminversorgung, kurzen Nächten und am liebsten einem Rollstuhl unterm Hintern, um jede Bewegung zu vermeiden, führt zu so vielen Schlacken, Säuren und Giften in Ihrem Organismus, dass er jede Erkältung förmlich herbeisehnt. In diesem Fall wird eine Erkältung vom Körper nämlich rundweg zur Entgiftung genutzt.

Während einer Erkältung ist man bekanntlich müde, hat kaum Appetit und isst daher auch nicht viel. Stattdessen erhält der Organismus Ruhe, leichte Kost und Tee.

Automatisch geben wir unserem Körper genau das, was er in dieser Situation benötigt: Ruhe und Entspannung, um sich auf die Entgiftung zu konzentrieren und Flüssigkeit, um all die angesammelten Schlacken zu lösen und anschliessend die Regenerationsphase einzuläuten.

All der Schleim, der bei Erkältungen aus der Nase fliesst oder abgehustet wird, enthält natürlich auch Bakterien oder eliminierte Viren. Doch können nun gemeinsam mit diesem Schleim genauso die in all den letzten Wochen und Monaten angesammelten alltäglichen Gifte und Stoffwechselrückstände endlich ausgeschieden werden.

Eine Erkältung kann also auch positiv betrachtet werden, nämlich als willkommener Entgiftungsschub. Wenn Sie aber in Zukunft dennoch gut auf Erkältungen verzichten könnten und auch nicht an jeder Grippeepidemie teilnehmen möchten, dann sorgen Sie mit einer gesunden Ernährungs- und Lebensweise dafür, dass künftig weniger Schlacken in Ihren Körper gelangen.

Stärken Sie gleichzeitig Ihr Immunsystem, so dass Sie gegen Erkältungen und Grippe künftig immun sind.

Lebensmittel, die das Immunsystem stärken

Konzentrieren Sie sich in kritischen Zeiten – wenn Erkältungen grassieren – auf ganz bestimmte Lebensmittel und Gewürze, die das Immunsystem stärken können:

Gemüse, die das Immunsystem stärken

Wählen Sie aus allen Gemüsearten bevorzugt Brokkoli, Grünkohl, Karotten, Tomaten, Chicorée, Kohl, Knoblauch, Pilze und Spinat.

Gerade rote, gelbe, orangefarbene und tiefgrüne Gemüse, die neben zahlreichen anderen Vitalstoffen auch reichlich Beta-Carotin (die Vorstufe von Vitamin A) enthalten, stärken das Immunsystem. Sie regen die Produktion unserer Körperpolizei – den weissen Blutkörperchen – an und helfen dem Körper so bei der Abwehr von Infektionen.

Unter allen Kohlarten ist der Grünkohl der nährstoffreichste und gleichzeitig machtvollste im Kampf gegen Krankheitserreger und sogar gegen Krebszellen. Er versorgt nicht nur mit enormen Beta Carotin-Mengen, sondern auch mit besonders viel Vitamin C, Calcium und sekundären Pflanzenstoffen.

Kohlgemüse sind überdies reich an sekundären Pflanzenstoffen aus der Gruppe der Isothiocyanaten. Dazu gehört auch das Sulforaphan, das als Arthritis- und Krebsskiller gilt und besonders in Brokkoli sowie Brokkolisprossen enthalten ist.

Mit Brokkoli das Immunsystem stärken

Sulforaphan und seine Effekte auf das Immunsystem wurden in einer indischen Studie des Amala Cancer Research Center in Kerala untersucht. Dabei zeigte sich, dass Sulforaphan ganz signifikant die Aktivität der natürlichen Killerzellen (eine Abwehrzellart) steigerte. Auch das spezifische Immunsystem wurde in der Bildung von Antikörpern durch Sulforaphan gestärkt. Ausserdem steigerte Sulforaphan beträchtlich die Produktion von Interleukin-2 und Gamma-Interferon.

Interleukin-2 ist ein Botenstoff, dessen Anwesenheit die Teilung und Vermehrung von Abwehrzellen fördert. Gamma-Interferon hingegen aktiviert Makrophagen, also die Fresszellen des Immunsystems. Sulforaphan ist also ein perfekter Stoff, der Ihr Immunsystem stärken kann.

Essen Sie die erwähnten Gemüse – wann immer möglich – roh (die Blattgemüse in Form eines grünen Smoothies) oder nur sehr leicht gedünstet, um die Vitalstoffe bestmöglich zu erhalten. Brokkolisprossen gibt es auch getrocknet und folglich mit besonders hoher Sulforaphankonzentration.

Früchte, die das Immunsystem stärken

Unter allen Früchten sind die folgenden besonders dazu geeignet, Ihr Immunsystem zu stärken: Zitronen, Grapefruit, Guaven, Orangen, Bananen und dunkle Früchte wie Kirschen, Heidelbeeren, Brombeeren, schwarze Johannisbeeren und dunkle Weintrauben – am besten immer mehrere miteinander kombiniert.

Mandeln stärken das Immunsystem

Die beste aller Nüsse und Samenkerne ist die süsse Mandel. In wissenschaftlichen Studien wurde festgestellt, dass Mandeln den Cholesterinwert senken und ausserdem auf den Darm eine ähnlich heilsame Wirkung wie Präbiotika ausüben.

Präbiotika sind Stoffe, die für ein gesundes Darmmilieu sorgen, indem sie den nützlichen Darmbakterien ausreichend Nahrung bieten. Auf diese Weise fördern Präbiotika und auch Mandeln die Gesundheit des Immunsystems, da sich dieses bekanntlich zu einem grossen Teil im Darm befindet. Es genügt bereits, eine kleine Handvoll Mandeln täglich zu verzehren, um in den Genuss ihrer segensreichen Wirkungen zu gelangen.

Gewürze, die das Immunsystem stärken

Wenn Sie Ihre Mahlzeiten regelmässig mit Ingwer, Zimt, Kümmel, Oregano und Cayennepfeffer würzen, können Sie Ihren Körper so stark machen, dass er Erkältungen bald mit links abwehren kann. Sie können aus all den erwähnten Gewürzen (mit Ausnahme von Cayennepfeffer) auch sehr wirkungsvolle Tees zubereiten.

Cayennepfeffer (Capsaicin) und Zimt können auch als Kapseln eingenommen werden.

Sollten Sie bereits erkältet sein und erst dann diese Zeilen lesen, so werden Ihnen die genannten Gewürze helfen, Ihre Erkältung schneller zu überwinden.

Immunsystem stärken mit Tragant

Tragant ist eine Heilpflanze aus Asien. Meistens wird die Wurzel verwendet, gelegentlich auch das Kraut. Tragant stimuliert die weissen Blutkörperchen und beschützt den Körper vor feindlichen Organismen.

Spezialisiert ist der Tragant auf die Bekämpfung von Viren. Dazu erhöht er die körpereigene Produktion von Interferon, einem natürlichen Stoff, der Viren unschädlich machen kann und gilt daher in der Traditionellen Chinesischen Medizin als grossartiger Helfer, um das Immunsystem zu stärken.

Tragant ist ausserdem sehr mineralstoffreich (Selen, Calcium und Eisen).

In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird er sogar eingesetzt, um das Immunsystem gegen Tumore zu stärken. Dazu trinkt man entweder eine Abkochung der Wurzel oder man macht es wie in Taiwan:

Dort kocht man im Traganttee einfach Gemüse und isst dieses Gericht als Suppe. Tragant hat solch eine beeindruckende Wirkung auf das Immunsystem, dass er von manchen TCM-Therapeuten auch Patienten empfohlen wird, die an AIDS, Krebs und chronischen Entzündungen leiden.

Heilpflanzen, die das Immunsystem stärken

Eine andere - deutlich bekanntere - Heilpflanze, die das Immunsystem stärken kann, ist der Purpursonnenhut oder Echinacea. Sie kann die Zahl der weissen Blutkörperchen und auch die der Milzzellen (die ebenfalls für eine reibungslose Abwehrfunktion verantwortlich sind) steigern.

Fast noch wirkungsvoller sind Produkte aus der borstigen Taigawurzel (*Eleutherococcus*) und solche aus Ginseng. Beide stärken das Immunsystem enorm.

Aus dem südamerikanischen Urwald stammt die Immunsystem stärke Kletterpflanze Suma. Sie wird auch "Brasilianischer Ginseng" genannt und hat in der Tat eine ähnlich aufbauende und stärke Wirkung wie der bekannte Ginseng aus Asien.

Suma hilft der südamerikanischen Volksheilkunde gemäss bei der Regeneration nach Krankheiten, bei Erschöpfungszuständen, chronischer Müdigkeit sowie bei hohem Blutdruck und in Stress-Situationen. Sie wird ausserdem begleitend bei Krebstherapien empfohlen. Suma gibt es als Pulver oder in Kapselform.

Pilze, die das Immunsystem stärken

In Asien kennt man schon sehr lange die medizinisch wirksamen Pilzarten wie z. B. Ling Zhi, der auch Reishi genannt wird. Reishi stabilisiert die körpereigene Abwehrkraft und kann das Immunsystem erfolgreich stärken.

Im Reishi-Pilz befinden sich nämlich spezielle Zuckermoleküle, die eine ähnliche Struktur wie Moleküle in der Zellmembran von Bakterien aufweisen. Da diese Zuckermoleküle aber für unseren Körper harmlos sind, trainieren sie unser Abwehrsystem, ohne dass ein Erreger vorhanden wäre.

Immunsystem stärken mit Aloe Vera

Die Wüstenpflanze Aloe Vera und ihre vielfältigen Einsatzmöglichkeiten sind mittlerweile weithin bekannt. So findet sich Aloe Vera in Hautpflegeprodukten, in Wundheilmitteln und in Säften oder Gels zur innerlichen Einnahme bei Asthma, Schuppenflechte, Akne, Candidainfektionen (Pilzbefall) und vielem mehr. Aloe Vera fördert ausserdem die Ausscheidung von Giften und hilft sogar dabei, Strahlenschäden zu beheben.

Eine ganz besondere Eigenschaft verdankt die Aloe Vera jedoch einem Stoff namens Acemannan. Bis zur Pubertät kann Acemannan vom Körper selbst hergestellt werden, anschliessend muss er mit der Nahrung zugeführt werden. Acemannan stärkt die Abwehrkraft in jeder einzelnen Zelle und befähigt den Körper auf diese Weise, sich krankmachender Parasiten, Viren und Bakterien zu entledigen, so dass also auch die Aloe Vera das Immunsystem stärken kann.

Bevor Sie jedoch blindlings so viele Kräuter, Heilpflanzen und sonstige Nahrungsergänzungsmittel wie möglich einnehmen, beschränken Sie sich besser auf zwei oder drei (z. B. Ingwertee, Reishi-Pilz und Suma) und wenden diese dafür umso konsequenter an.

Andernfalls ist der Körper mit viel zu vielen Reizen überfordert und es gelingt nicht, das Ziel zu erreichen, das doch heisst: Das Immunsystem stärken!

Immunsystem mit Mumijo stärken

Mumijo ist eine schwarzbraune harzähnliche Substanz, die in den Bergen bestimmter Regionen gesammelt wird, z. B. im Himalaya und pulverisiert in Kapseln angeboten wird. Sie wird seit vielen Jahrhunderten in Russland als Heilmittel gegen zahlreiche Beschwerden verwendet und nimmt auch heute noch einen wichtigen Platz in russischen Hausapotheken ein. Besonders dann, wenn das Verdauungssystem erkrankt ist, kommt Mumijo zum Einsatz.

Da gerade ein gesundes Verdauungssystem die Voraussetzung für ein gesundes Immunsystem ist, sorgt Mumijo über die Heilung des Magen-Darm-Traktes für ein starkes und leistungsfähiges Immunsystem. Wer daher regelmässig Mumijo nimmt, wird seltener Opfer von Harnwegs- oder Atemwegsinfekten.

Die starke Wirkung des Mumijo zeigt sich überdies darin, dass Heilprozesse viel schneller verlaufen, wenn Mumijo eingenommen wird. Selbst Knochenbrüche verheilen besser und in kürzerem Zeitraum, wenn Mumijo Bestandteil der Therapie ist. Details zu Mumijo lesen Sie hier: [Mumijo – Das schwarze Gold der Berge](#)

Vitalstoffe, die das Immunsystem stärken

Vitamin C ist ein Immunverstärker, der die weissen Blutkörperchen effektiver arbeiten lässt. Es beschleunigt sämtliche Abwehrreaktionen im Körper und ist sehr gut darin, das Immunsystem zu stärken.

Wenn Sie Vitamin C als Nahrungsergänzungsmittel anwenden möchten, achten Sie auf ein ganzheitliches Präparat, z. B. auf Basis der Acerolakirsche, Sanddorn oder Hagebutte.

Das Spurenelement Selen kann die Entwicklung und Bewegungsfähigkeit der weissen Blutkörperchen beschleunigen und somit einen grossen Beitrag zu einem starken Immunsystem leisten.

Selen ist in konventionell angebautem Gemüse nur noch in geringen Mengen vorhanden. Dagegen enthält Gemüse aus biologischem Anbau deutlich mehr Selen. Auch Steinpilze und Nüsse (schon einige wenige Paranüsse pro Tag decken den Tagesbedarf) sind gute Selenquellen.

Zink ist ein weiteres Spurenelement, ohne das die körpereigene Abwehr nur ungenügend arbeiten kann. Es schützt als mächtiges Antioxidans die Zellen vor Schädigungen durch freie Radikale und sogar vor Kupfer-, Cadmium- und Bleivergiftungen.

Beta-Glucan ist ein Stoff, der aus der Bäckerhefe gewonnen werden kann. Es aktiviert die wichtigsten Immunzellen unseres Körpers: die Makrophagen (Fresszellen). Sie zirkulieren in unserem ganzen Körper und bekämpfen Tag für Tag Viren, Bakterien, Pilze, Krebszellen und andere potentielle Schädlinge. Je leistungsfähiger die Makrophagen sind, umso stärker ist das Immunsystem. Beta-Glucan wird in Form von Nahrungsergänzungsmitteln eingenommen.

*** Vitamin C und OPC finden Sie [hier unter diesem Link](#).**

Getränke, die das Immunsystem stärken

Beginnen Sie den Tag mit einem Glas warmem (nicht heissem!) Wasser, in das Sie frisch gepressten Zitronensaft geben.

Auch ein basischer Kräutertee, der das Säure-Basen-Gleichgewicht Ihres Körpers harmonisieren kann, hilft dabei, das Immunsystem zu stärken und der Übersäuerung Herr zu werden.

Eine Übersäuerung führt bekanntlich zu einem Zustand, der das Wachstum von Bakterien, Pilzen und anderen schädlichen Mikroorganismen fördert, weil diese besonders gut in einer sauren Umgebung gedeihen.

Trinken Sie über den Tag verteilt nichts anderes als klares Wasser und Kräutertee aus einheimischen Kräutern, z. B. Brennnesseltee oder Hanftee.

Wer es gerne exotisch mag, kann auch zum afrikanischen Rotbuschtee (auch Rooibos-Tee genannt) oder zum südamerikanischen Lapachotee greifen.

Letzterer ist ein Rindentee mit vollmundigem Geschmack und höchst antioxidativer Wirkung.

Grüner Tee ist – genau wie Schwarztee – aufgrund seines Koffeingehaltes mit Vorsicht zu genießen.

Kohlensäurehaltige Getränke, Softdrinks, gesüsste Getränke, gekaufte Säfte, alkoholische Getränke und Kaffee gehören nicht zu einer gesunden Ernährung.

Sie belasten den Organismus mit Säuren, Gift- und Reizstoffen und schwächen automatisch sein Immunsystem. Reines Wasser hingegen befreit den Körper von Giftstoffen.

*** Ein basischer Kräuter-Tee finden Sie [hier unter diesem Link](#).**

Lebensmittel, die das Immunsystem schwächen

Oft hilft schon allein das Meiden mancher Lebensmittel, um das Immunsystem zu stärken.

Zucker zum Beispiel schwächt das Immunsystem enorm. Dazu äusserte sich mittlerweile auch das American Journal of Clinical Nutrition. Laut dieses medizinischen Fachmagazins für Diätetik kann Zucker das Immunsystem soweit beeinträchtigen, dass infektiöse Krankheiten leichtes Spiel haben.

Raffinierter Zucker liefert isolierte Kohlenhydrate, ansonsten aber absolut keine Nähr- oder Vitalstoffe. Zucker lässt im Organismus eine Vielzahl schädlicher Stoffwechselprodukte entstehen, irritiert zahlreiche Körperfunktionen und wird folglich mit einer Fülle an Krankheiten und Leiden in Verbindung gebracht.

Im Zucker steckt ausserdem enormes Suchtpotential. Das merken Sie spätestens dann, wenn Sie sich Zucker, Süssigkeiten und gesüsste Speisen abgewöhnen möchten. Die ersten Tage sind hart, doch dann fühlen Sie sich fitter und klarer denn je. Behalten Sie die Kontrolle über sich und Ihre Essgewohnheiten. Überwinden Sie Ihre Zuckersucht!

Meiden Sie ungesunde Fette und Öle wie Margarine, raffinierte Pflanzenöle und Schweineschmalz.

Verwenden Sie stattdessen hochwertige pflanzliche Öle aus dem Bio-Handel z. B. Leinöl, Hanföl oder Olivenöl. Zum Braten eignet sich Kokosöl ganz hervorragend.

Natürlich wird Ihr Immunsystem mit industriell verarbeitetem und chemisch behandeltem "Junk Food" nicht unbedingt stärker, sondern deutlich schwächer werden.

Vitalstoffarme Lebensmittel wie Fast Food, Kekse, Chips, Süssigkeiten, Kuchen und alle Nahrungsmittel, die direkt aus der Retorte der Lebensmittelindustrie stammen und aus stark behandelten Zutaten hergestellt werden, sind daher nicht empfehlenswert.

Werden Sie lieber wieder Ihr eigener Koch! [Hier finden Sie eine Auswahl an basischen Rezepten oder veganen Rezepten.](#)

*** Leinöl finden Sie [hier unter diesem Link.](#)**

Ein neuer Lebensstil kann das Immunsystem stärken

Eine lebendige, vitalstoffreiche und gesunde Ernährung ist EIN Punkt, der Ihre Aufmerksamkeit verdient hat. Um Ihr Immunsystem jedoch umfassend zu stärken, sollten Sie sich um ALLE Lebensbereiche kümmern.

Bauen Sie also Übergewicht ab: Jedes Kilo zuviel schwächt Ihr Immunsystem ein bisschen mehr. Studien haben bewiesen, dass Übergewichtige eine deutlich geringere Fähigkeit haben, Krankheiten und Infektionen abzuwehren als Leute mit Normalgewicht.

Schlafen Sie ausreichend: Studienresultate zeigen, dass Schlafmangel die Fähigkeit des Körpers, Infektionen zu bekämpfen, beeinträchtigen kann. Schlafen Sie möglichst bei geöffnetem Fenster bzw. in ungeheizten Räumen. Erholsamer Schlaf kann dann Ihr Immunsystem sehr gut stärken.

Bewegen Sie sich regelmässig: Massvoller regelmässiger Sport bringt das Lymphsystem in Schwung, hilft Gifte und Schlacken auszuscheiden, entlastet und stärkt das Immunsystem.

Meiden Sie – wann immer möglich – Medikamente aller Art. Medikamente können die Zahl der weissen Blutkörperchen herabsetzen und somit das Immunsystem schwächen. Dazu gehören Schmerzmittel, Antibiotika, Antidepressiva und Medikamente gegen zu hohen Blutdruck.

Vermeiden Sie Stress: Stress produziert Stresshormone. Kurzfristig ist das nicht schlimm. Wer aber permanent unter Stress steht, hat einen unnatürlich und dauerhaft erhöhten Stresshormonspiegel. Das wiederum führt zu einem geschwächten Immunsystem und der Körper wird anfälliger für Erkältungen und Grippe. Stress wird daher auch der "lautlose Killer" genannt.

Entspannungstechniken hingegen helfen Ihnen, Ihr Immunsystem zu stärken.

Lösen Sie Probleme: Wenn Sie privat oder beruflich Probleme haben, von denen Sie "die Nase voll haben" oder von denen Ihnen "der Schädel brummt", dann wird es höchste Zeit, Lösungsstrategien zu entwickeln. Andernfalls manifestieren sich diese Probleme auch auf der körperlichen Ebene und bald ist Ihre Nase tatsächlich "voll" – diesmal nicht mehr mit dem Problem, sondern mit Schleim.

Wenn Sie jetzt auch nur eine Handvoll unserer Tipps befolgen, wird Ihr Energielevel enorm steigen und es wird Ihnen gelingen, Ihr Immunsystem erfolgreich zu stärken, damit es so funktioniert, wie Sie sich das wünschen.

**Dieser Artikel enthält Werbung. Unsere Website enthält Affiliate Links (* Markierung), also Verweise zu Partner Unternehmen, etwa zur Amazon-Website. Wenn ein Leser auf einen Affiliate Link und in der Folge auf ein Produkt unseres Partner-Unternehmens klickt, kann es sein, dass wir eine geringe Provision erhalten. Damit bestreiten wir einen Teil der Unkosten, die wir für den Betrieb und die Wartung unserer Website haben, und können die Website für unsere Leser weiterhin kostenfrei halten.*

Quellen

- Irwin M, Mascovich A et al., "Partial sleep deprivation reduces natural killer cell activity in humans", November 1994, Psychosomatic Medicine, (Schlafmangel reduziert die Aktivität der natürlichen Killerzellen beim Menschen)
- Thejass P, Kuttan G., "Augmentation of natural killer cell and antibody-dependent cellular cytotoxicity in BALB/c mice by sulforaphane, a naturally occurring isothiocyanate from broccoli through enhanced production of cytokines IL-2 and IFN-gamma", Immunopharmacol Immunotoxicol. 2006;28(3):443-57. (Vermehrung der natürlichen Killerzellen und antikörperabhängige zelluläre Zytotoxizität in BALB/c Mäusen durch Sulforaphan, einem natürlicherweise in Brokkoli vorhandenen Isothiocyanat, über die Verstärkung der Zytokinproduktion (IL-2 und IFN-gamma))
- Keith I. Block, MD, "Immune System Effects of Echinacea, Ginseng, and Astragalus: A Review", Integr Cancer Ther September 2003 vol. 2 no. 3 247-267, (Effekte von Echinacea, Ginseng und Astragalus (Tragant) auf das Immunsystem: Ein Review)
- National Center for Complementary and Alternative Medicine (NCCAM) "Echinacea" July 2005
- Harvard Health Publications "How to boost your immune system" (Wie Sie Ihr Immunsystem stärken können)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/das-immunsystem-staerken.html>