



SCHUTZ SCHILD

7 Tipps zur natürlichen
Unterstützung
Ihres Immunsystems

NATURTREU.DE

INHALTSVERZEICHNIS

01

Unser Immunsystem, ein hocheffektiver und komplexer Apparat

02

Das unspezifische Abwehrsystem

03

Das spezifische Abwehrsystem

04

Wenn das Immunsystem ins Wanken gerät

05

7 Tipps zur natürlichen Unterstützung Ihres Immunsystems



OI

UNSER IMMUNSYSTEM, EIN HOCHEFFEKTIVER UND KOMPLEXER APPARAT

Vor allem in der dunklen Jahreszeit ist es in aller Munde: unser Immunsystem. Es ist dafür zuständig, uns vor den allgegenwärtigen Bedrohungen von außen zu schützen: Krankheitserreger, Schadstoffe, Gifte. Selbst Bedrohungen, die sich in unserem Inneren bilden, wie überalterte, fehlerhafte oder mutierte Zellen, stellen für ein gesundes Abwehrsystem kein Problem dar. Jeden Tag, jede Stunde und jede Sekunde ist es millionenfach für uns im Einsatz.

Dass so ein hocheffizientes System gleich mehrere Mechanismen hat, auf die es sich verlassen kann, ist ja selbstverständlich. Schon alleine deshalb, weil auch die Bedrohungen so vielfältig sind.



DAS UNSPEZIFISCHE ABWEHRSYSTEM

Schon vom ersten Tag unseres Lebens an schützt uns unser so genanntes unspezifisches Abwehrsystem. Es gibt uns Schutz vor Verletzungen, Fremdkörpern und Krankheitserregern. Zu ihm gehören alle organisch-strukturellen Barrieren, die sich die Evolution für unsere Gesundheit hat einfallen lassen.

Das sind, zum Teil von außen sichtbar, zunächst einmal die Haut und die Schleimhäute. Sie bilden die inneren und äußeren Oberflächen unseres menschlichen Körpers. Die Häute sind nicht nur mechanisch dafür zuständig, dass von außen weder große noch kleine Bedrohungen in den Körper gelangen können. Ihre Funktion geht noch weiter, denn mit ihren Drüsen sorgen Sie zum Beispiel auch dafür, dass unerwünschte Stoffe aus dem Körper ausgeschieden werden können. Deswegen rechnet man die Haut auch zu den Ausscheidungsorganen.

Schweiß, Tränenflüssigkeit, Magensäure, Speichel und Schleime helfen aktiv dabei, dass Stoffe, die im Begriff sind, in den Körper einzudringen oder sich in ihm festzusetzen, in Bewegung bleiben und wieder ausgeleitet oder zerstört werden. Dabei helfen ihnen unter anderem spezielle chemische Stoffe wie Enzyme und Säuren.



Ähnlich ist das, wenn Sie etwas einatmen, das nicht in die Lunge gehört. Staub, Pollen oder auch Bakterien und Viren zum Beispiel. Dagegen produzieren Ihre Atemwege und die Lungen zunächst einen Schleim. Dieser kann solche Fremdkörper an sich binden. Flimmerhärchen auf der Oberfläche der kompletten Atemwege, die wie ein winziger aktiver Teppich die Atemwege auskleiden, befördern diesen Schleim und mit ihm die unerwünschten Fremdkörper ständig aus Ihren Lungen wieder heraus.

Kein Wunder, wenn Sie sich immer mal wieder im Laufe des Tages räuspern oder sogar husten müssen. Das ist kein Zeichen von Krankheit, sondern im Gegenteil ein Zeichen dafür, dass Ihre Gesundheitspolizei auf der Höhe ist.

Da krankmachende Substanzen nicht nur eindringen, sondern sich auch noch in Ihrem Körper ausbreiten und vermehren können, verfügt das unspezifische Abwehrsystem zu dem über Mechanismen, die dieses zu verhindern wissen. Vor allem im Blut sind hierfür spezielle Zellen zu finden. Weiße Blutkörperchen, die so genannten Leukozyten oder auch natürliche Killerzellen und Fresszellen (Makrophagen) zum Beispiel. Fresszellen umschließen schädigende Zellen und mikroskopisch kleine Lebensformen zuverlässig und verdauen sie einfach, während Killerzellen zum Beispiel von Viren infizierte Körperzellen erkennen und diese mit Hilfe von Zellgiften auflösen. Das nenne ich mal ein effektives Recycling. Was nicht im Körper gebraucht werden kann, wird einfach mit Hilfe der Ausscheidungsorgane Leber und Niere als Kot oder Urin ausgeschieden.



03

DAS SPEZIFISCHE ABWEHRSYSTEM

Hilfe bekommt dieses unspezifische Abwehrsystem zusätzlich durch das spezifische. Das spezifische Abwehrsystem nennt man auch „erworbenes Immunsystem“. Dieses richtet sich nicht schnell und allgemein gegen alles, was in den Körper eindringt, sondern spezialisiert sich im Laufe des Lebens immer besser auf ganz bestimmte Krankheitserreger und auf veränderte Körperzellen. Denn leider können auch eigene, aber nicht perfekte Körperzellen erheblichen Schaden in unserem Organismus anrichten.

Gegen Erreger, die sich am unspezifischen Abwehrsystem vorbei gemogelt haben und denen es gelungen ist, sich irgendwo im Körper festzusetzen, tritt die spezielle Einsatztruppe des erworbenen Immunsystems ihren Dienst an.



03

Einmal mit einem bestimmten Erreger in Kontakt gekommen, wird es diesen immer wieder erkennen und zielsicher unschädlich machen können. Denn es verfügt über eine Art „Gedächtnis“. Wenn Sie das erste Mal mit einem neuartigen Erreger in Kontakt treten, für den sich das spezifische Immunsystem zuständig fühlt, dauert seine Immunantwort einige Tage, bis spezielle Zellen hergestellt wurden.

Bei einem erneuten Kontakt mit dem Antigen, wie so ein Krankheitserreger auch genannt wird, reagieren diese Zellen jedoch sehr viel schneller. Das ist der Grund, warum wir gegen manche Krankheiten ein Leben lang immun sind, nachdem wir einmal mit ihnen Kontakt hatten. Auch wenn Sie bei der ersten Infektion einige Tage leiden müssen, werden Sie in Zukunft entweder nur sehr wenig oder gar nichts mitbekommen, wenn Sie erneut diesem Erreger begegnen. Dieses Wunder bewirken die Antikörper, die im Blut zu finden sind, aber auch die T- und die B-Lymphozyten, die sich im Gewebe zwischen den Körperzellen tummeln.



WENN DAS IMMUNSYS- TEM INS WANKEN GERÄT



Sie sehen also, unser Körper ist wahrlich nicht den Risiken der Umwelt wehrlos ausgeliefert. Sehr viele ausgeklügelte Systeme sorgen dafür, dass Sie fast ein ganzes Leben lang gesund und fit bleiben.

Doch Ihrem Immunsystem können manche Lebensumstände erheblich zu schaffen machen. Wenn sich die einzelnen Komponenten des Abwehrsystems nicht mehr aufeinander verlassen können, kann das eine wahre Kettenreaktion auslösen. So kann es geschehen, dass Ihre Immunabwehr ins Wanken gerät und Sie anfällig für ansteckende Krankheiten werden.

Diese Lebensumstände schwächen Ihr Abwehrsystem:

Eine nährstoffarme Ernährung

Zu viel Industriezucker in der
Ernährung (mehr als 100h/Tag)

Flüssigkeitsmangel

Schlafmangel

Bewegungsmangel

Körperliche Überlastung

Chronischer Stress

Trockene Luft

Rauchen

Alkohol



Sicher, unser modernes Leben lässt es nicht immer zu, dass wir all diesen Punkten zu 100% begegnen können. Zu groß die Verlockungen, zu stark die Fremdbestimmung. Doch ganz gleich, wie Ihre Lebensumstände sind: Am Ende sind immer Sie selbst es, der/die bestimmt, wie es um Ihr Immunsystem bestellt ist.

Es ist nie zu spät, um etwas zu verbessern. Ganz im Gegenteil wird Ihr Immunsystem es Ihnen danken, wenn Sie zumindest einige der folgenden Tipps regelmäßig befolgen. Ein starkes Abwehrsystem und viel Frische und Gesundheit lassen Sie nicht nur leistungsfähiger und gesünder sein, man wird Ihnen diese Gesundheit auch ansehen.

04



7 TIPPS ZUR NATÜRLICHEN UNTERSTÜTZUNG IHRES IMMUNSYSTEMS

TIPP 1: STÄRKEN SIE IHR IMMUNSYSTEM MIT WASSER

Wasser ist das Element, aus dem wir zu 75% bestehen. Kein Wunder, denn Wasser ist nicht nur ein wesentlicher Inhalt unserer Körperzellen, sondern wird auch für die verschiedensten Körpervorgänge benötigt.

Ihr Immunsystem benötigt Wasser, um eingedrungene Substanzen wieder aus dem Körper auszuschwemmen, sich also von Fremdstoffen zu befreien. Dazu verwendet er Wasser nicht nur direkt, sondern auch indirekt, in Form von Schleim.

Sorgen Sie also dafür, dass Ihr Körper stets ausreichend Flüssigkeit zur Verfügung hat. Bei einer erwachsenen Person sind das täglich ein Liter pro 30 kg (= 333 ml pro 10 kg) Körpergewicht an normalen Tagen. Immer wenn Sie Sport machen oder Sie sich in großer Hitze aufhalten, sollten Sie zu der errechneten Tagesmenge noch einmal 0,25 l Wasser in jeder halben Stunde dazu rechnen. Beispiel: Horst, aktiver Sportler mit 85 kg Körpergewicht, braucht also an trainingsfreien Tagen von Herbst bis Frühjahr täglich $8,5 \times 0,33 \text{ l} = 2,8 \text{ l}$ Wasser. An drei Tagen die Woche trainiert er für zwei Stunden. An diesen Tagen trinkt er einen Liter Mineralwasser zusätzlich.

Auch im Sommer achtet er darauf, bis zu einen Liter mehr an Wasser zu sich zu nehmen, als im Rest des Jahres, denn er ist ein Mensch, der leicht zu schwitzen beginnt.

Um Ihren Flüssigkeitsbedarf zu decken, sollten Sie unbedingt auf mineralienhaltige Getränke zurückgreifen. Neben Mineralwasser (mit hoher Mineralisierung) und Kräutertees können Sie auch gerne frisch gepresste Gemüsesäfte oder auch einmal einen frisch zubereiteten Fruchtsaft trinken. Doch Wasser kann noch viel mehr für Ihr Immunsystem tun. In Form von Kaltwasseranwendungen. Ja, genau. Als Wechseldusche gleich am Morgen zum Beispiel. Nachdem Sie sich eingeseift und abgeduscht haben, einfach einmal die Brause zur Hand nehmen, Wasser auf kalt stellen und mit dem rechten Fuß, Unterschenkel und Oberschenkel beginnend, den Organismus auf Touren bringen. Danach das linke Bein, bevor die Arme an die Reihe kommen. Die Formel lautet: immer dort beginnen, wo die Entfernung zum Herzen am größten ist...also rechtes Bein, von unten nach oben, linkes Bein von unten nach oben, rechter Arm von unten nach oben und linker Arm von unten nach oben. Danach können Sie, wenn Sie wollen, auch dem Körperstamm das Vergnügen einer erfrischend kalten Anwendung zukommen lassen. Das bringt nicht nur Ihren Kreislauf und Stoffwechsel in Wallung, auch Ihr Immunsystem wird es Ihnen danken.

Auch basische Fuß- und Vollbäder helfen Ihrem Immunsystem bei seiner Arbeit. Basisch deshalb, weil sie der Haut damit helfen, gegen die Übersäuerung zu arbeiten. Denn Säuren fallen sehr oft als Abfallprodukt von Stoffwechselvorgängen an. Diese und andere schädliche Stoffe aus dem Organismus zu leiten, gelingt mit Hilfe solcher basischen Bäder.

Ein weiterer Vorteil steckt in solch einer mit Mineralien angereicherte Wasseranwendung: Denn die enthaltenen Salze können vom Körper über die Haut gut aufgenommen werden und dienen ihm dann dazu, im Körper in Zellen und dadurch in starke Knochen und Zähne, sowie Nägel, Haare und sonstige Bestandteile umgearbeitet zu werden.

Beispiel: Am besten wirkt ein solches basisches Bad, wenn der pH-Wert des Wassers zwischen 8,0 und 8,3 liegt. Die Badetemperatur sollte für den besten Erfolg etwa 2-3° C unter der Körpertemperatur liegen. Mit 34-35° C stärken Sie also Ihr Immunsystem am besten. Zwei solcher Basenbäder in der Woche lassen Sie gut durch die kalte Jahreszeit kommen.





05

TIPP 2: MIT STRESSABBAU ZUM IMMUNAUFBAU

Einer der Hauptwidersacher eines gesunden Immunsystems ist andauernder Stress. Nicht nur, dass ständiger Ärger, Termindruck und sonstige Umstände, die zu Stress führen, Ihnen kaum Zeit lassen, sich um sich und Ihre Gesundheit zu kümmern. Stress hat sehr einschneidende körperliche Auswirkungen, vor allem auch auf Ihr Immunsystem.

„Wer unter chronischem Stress leidet, ist (deshalb) häufig anfällig für Infektionen“, wie www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org auf ihrer Seite Herrn Professor Norbert Müller von der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde zitieren.

Durch anhaltenden Stress werden bestimmte Substanzen des Immunsystems abgesenkt. Dies und die Tatsache, dass Stresshormone die Immunantwort zusätzlich schwächen, bewirkt, dass die Abwehr von Krankheitserregern gestört wird.

Wenn Sie Ihrer Abwehr also etwas Gutes tun wollen, dann senken Sie Ihren Stresslevel. Dabei kann Ihnen eine regelmäßige Auszeit, Stichwort: Povernap, genauso helfen wie verschiedene Achtsamkeitstechniken.

Bei diesen lernen Sie, Abstand zu gewinnen und Ihre Wahrnehmung für innere Vorgänge zu verbessern. Denn man kann lernen, Stress und seine negativen Wirkungen zu spüren. Vor allem helfen solche Techniken, zu erkennen, welche Situationen Stress in Ihnen auslösen und welche Denk- und Verhaltensweisen diesen Stress sogar noch verstärken.

Diese Erkenntnis ermöglicht Ihnen, Maßnahmen zu ergreifen, um in Zukunft zu verhindern, dass Stress eskaliert und sich dauerhaft in Ihr Leben einnistet.

Atemübungen und Bewegungsformen, die die Entspannung fördern wie Tai Chi und Yoga können Ihnen auch dabei helfen, chronischen Stress dauerhaft zu überwinden. Doch auch eine ausgewogene Ernährung und viel Bewegung an der frischen Luft helfen dabei, das Stressniveau für Körper und Geist zu senken.



TIPP 3: EINE GUTE BALANCE ZWISCHEN BEWEGUNG UND ERHOLUNG SCHAFFT EIN STARKES ABWEHRSYSTEM

Bewegung ist also wichtig, doch was zu viel ist, ist zu viel. Denn es hat keinen Sinn, aus der Bewegung neuen Stress für Ihren Alltag zu generieren. Auch zu verbissen an den Sport heranzugehen, kann ein Schritt in die falsche Richtung sein. Zu dem seelischen Druck, den zu viel Sport aufbauen kann, kommt noch die körperliche Be- und Überlastung. Denn während einer exzessiven Sporteinheit produziert der Körper viele Stoffe, die den Stoffwechsel und das Immunsystem schwächen können.

Sorgen Sie also unbedingt für Bewegung in Ihrem Alltag, am besten regelmäßig und an der frischen Luft. Doch ist es absolut wichtig, dass Sie Ihrem Körper im Anschluss auch die Gelegenheit geben, sich wieder vollständig zu erholen, bevor es weiter geht.





TIPP 4: MIT SONNENSTRAHLEN UND VITAMIN D UNTERSTÜTZEN SIE IHR IMMUNSYSTEM

Denn diese verwandelt das Cholesterin in der Haut in Provitamin D. Über das Blut erreicht es dann die Leber, in der das Provitamin in die aktive Form, nämlich das Vitamin D umgewandelt und gespeichert wird. In der Zeit von März bis Oktober reicht die Kraft des Sonnenlichts am Mittag, also in der Zeit von 10-15h normalerweise aus, damit wir in etwa 30 Minuten Aufenthalt in der Sonne genügend Vitamin D bilden können.

05



Allerdings wird die erzeugte Menge dieses immunologisch wichtigen Vitamins von einigen Gegebenheiten negativ beeinflusst. So ist es wichtig, so viel Haut wie möglich unbedeckt und ungeschützt der Sonne auszusetzen. Also weder mit Kleidung bedeckt, noch mit Pflegeprodukten behandelt, die einen Sonnenschutzfaktor aufweisen.

Dabei sind Menschen mit einem hellen Hauttyp deutlich im Vorteil, denn ihre Haut produziert in kürzerer Zeit größere Mengen an Vitamin D3. Sie sehen also: Es ist nicht so einfach, täglich eine ausreichende Menge an Vitamin D produzieren zu können. Ungeeignete Wetterbedingungen wie Kälte, Regen etc. machen das leichtbekleidete Sonnenbad schnell zunichte. Auch im Winter gibt es kaum die Chance, in unseren Breiten an genug Vitamin D zu kommen. Zumal es kaum Lebensmittel gibt, durch die wir uns mit diesem wichtigen Vitamin versorgen können.

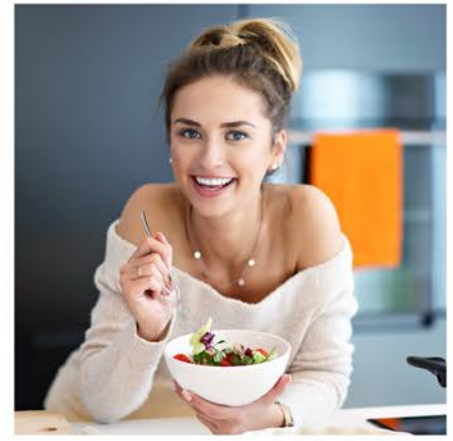
Im Fall von Vitamin D ist es also absolut sinnvoll, ein geeignetes Nahrungsergänzungsmittel, das hochwertiges Vitamin D enthält, täglich einzunehmen. Denn so unterstützen Sie Ihr Immunsystem nicht nur in der kalten und dunklen Jahreszeit, sondern auch immer in den Phasen des Jahres, in denen Sie nicht spärlich bekleidet und ohne Sonnenschutzfaktor die Sonne genießen können.

Wenn Sie ein gutes Vitamin D-Nahrungsergänzungsmittel suchen, achten Sie darauf, dass es durch das Vitamin K2 ergänzt wurde. Denn dieses hilft dem Körper dabei, den Stoffwechsel von Vitamin D3, das ist die richtige, wenn auch längere Bezeichnung des Sonnenvitamins, zu optimieren.

Schauen Sie hier, um ein besonders hochwertiges und rein pflanzliches Produkt zu erwerben. Sonnenfreund, das sind hochdosierte Tropfen deutscher Fabrikation, die eine optimale Versorgung mit den Sonnenvitaminen D3 und K2 sicherstellen.

05

TIPP 5: IN IHRER KÜCHE STECKT EIN WEITERER SCHLÜSSEL FÜR EIN STARKES ABWEHRSYSTEM



Man mag es kaum glauben, doch auch die Ernährung kann das Immunsystem erheblich stärken. Leider aber auch schwächen. Dann nämlich, wenn Sie Ihren Körper mit leeren Kalorien, Industriefetten und denaturierten oder gar genmanipulierten Eiweißen belasten.

Das, was er wirklich benötigt, sind Lebensmittel mit einer hohen Nährstoffdichte, Lieferanten von Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen, Mineralien, Ballaststoffen und hochwertigen Proteinen und Fetten.

Einige grundsätzliche Tipps können hier schon einen wichtigen Beitrag leisten: bereiten Sie Ihre Speisen so oft es geht selbst frisch zu, so oft roh wie möglich, ansonsten schonende Garverfahren

achten Sie auf eine hochwertige Qualität Ihrer Nahrungsmittel (möglichst tagesfrisch, bio, regional)

viel pflanzliche Nahrung

täglich probiotische und präbiotische Nahrungsmittel verzehren. Probiotische enthalten wertvolle Bakterienstämme, die für eine gesundheitsfördernde und immunsteigernde Besiedelung Ihres Darms sorgen. Diese gesund machenden Bakterien in ausreichender Zahl sorgen dafür, dass krankmachende Organismen in Ihrem Verdauungssystem keine Chance haben. Präbiotika, meist pflanzliche Ballaststoffe, sind die liebste Nahrung Ihrer gesundmachenden Bakterien und halten ihre Population groß und gesund.

Wenig industriellen Zucker und keine künstlichen Süßungsmittel verwenden. Beide Klassen sind Gift für Ihr Immunsystem. Die in der Industrie hergestellten Zuckerersatzstoffe sind deutlich schlechter, als gerne publik gemacht wird. Sie sind Gift für Ihre immunsteigernden Bakterien im Darm und stehen unter Verdacht, nicht nur Übergewicht, sondern auch Diabetes vom Typ 2 zu verursachen. Dabei handelt es sich um eine Autoimmunkrankheit. Das Immunsystem wird also durch diese Stoffe nachhaltig aus dem Gleichgewicht gebracht. Auch beim Industriezucker sollten Sie Vorsicht walten lassen, denn der kann krankmachenden Keimen in Ihrem Darm als Nahrung dienen und damit das natürliche Gleichgewicht stören.





05

TIPP 6: VIEL FRISCHE LUFT MACHT IHRE ABWEHR STARK

Dass der Aufenthalt an der frischen Luft vor allem bei hellem Tageslicht gut für die Immunabwehr ist, haben wir der vermehrten Bildung des „Sonnenvitamins“ Vitamin D3 zu verdanken. Doch Bewegung, vor allem an der frischen Luft, bringt noch mehr Vorteile für die Gesundheit.

Das hängt damit zusammen, dass regelmäßige körperliche Aktivität im Freien den Kreislauf richtig auf Touren bringt. Dadurch wird der gesamte Körper nicht nur besser mit sauerstoffhaltiger Luft versorgt, sondern die Luft in Feld, Wald und Flur enthält meist auch sehr viel mehr Feuchtigkeit als Raumluft. So befeuchten Sie bei einem Spaziergang oder einer Fahrradtour Ihre Schleimhäute und helfen diesen so dabei, ihren Reinigungsarbeiten nachzukommen. Die verbesserte Durchblutungssituation der Schleimhäute verschafft Ihnen einen weiteren Bonus gegen Grippeviren und Co.

Die verbesserte Durchblutungssituation bringt nicht nur Sauerstoff und nährstoffreiches Blut auch noch in die entlegensten Winkel des Körpers, sondern auch Abwehrzellen des Immunsystems überall hin. Sie erreichen schneller alle Bereiche des Körpers und können so bei der Aufspürung und Bekämpfung von Krankheitserregern und befallenen Zellen besser und schneller tätig werden.

Doch auch wenn Sie einmal keine Zeit oder Gelegenheit haben sollten, sich draußen zu entspannen und zu bewegen, können Sie frische Luft in Ihren Körper pumpen. Indem Sie regelmäßig eine Stoßlüftung in Ihrer Wohnung und an Ihrem Arbeitsplatz durchführen. Vor allem an Regentagen hilft diese Maßnahme dabei, Ihre Schleimhäute effektiv zu befeuchten. Ein Verdampfer oder Luftbefeuchter im Raum verbessert zusätzlich das Raumklima für Ihre Schleimhäute.

TIPP: Wenn Sie es schaffen, verhindern Sie, Ihre Atemwege und damit Ihr Immunsystem zusätzlich zu schwächen. Verzichten Sie auf die Inhalation von Zigarettenrauch, Shisha-Qualm, Dampf- und E-Zigaretten so gut es geht.

Tipp 7: Nahrungsergänzungsmittel



Die Naturapotheke ist besonders reichlich gefüllt mit pflanzlichen und anderen Schätzen, die unsere Immunabwehr wirkungsvoll unterstützen können. In erster Linie sind dabei Sonnenhut, Ginseng, Kalmegh, Hagebutte, Kurkuma und Ingwer zu nennen. Sie sind die Klassiker unter den Pflanzen, die das Immunsystem stärken.

Dass Pflanzenstoffe, die natürliches Vitamin C enthalten, die Abwehr stärken, wusste schon Oma, als sie in der Erkältungszeit gerne Zitronenwasser auf den Tisch stellte. Allerdings sollte dies möglichst nicht erhitzt werden, da Vitamin C hitzeempfindlich ist.

In den letzten Jahren haben Wissenschaftler zusätzlich herausgefunden, wie wichtig die Mikronährstoffe Zink und Selen für eine starke Abwehr sind. Beide kann der Körper nicht selbst bilden und sie kommen nur in begrenztem Maße in unserer Nahrung vor. Auch diese beiden Mineralien sollten Sie also regelmäßig durch Nahrungsergänzungsmittel zu sich nehmen, um Ihr Immunsystem zu unterstützen. L-Histidin, eine hochwertige Aminosäure, kann die Aufnahme von Zink im Körper verbessern und zusätzlich die Produktion von Blutkörperchen ankurbeln. Es ist dementsprechend sinnvoll, L-Histidin zeitgleich mit Zink einzunehmen.



Das klingt nach sehr vielem, das Sie beachten müssen? Ja, das stimmt. Wie gut, wenn Sie mit nur einem Produkt alles berücksichtigen können, das Ihrem Immunsystem guttut - quasi ein Schutzschild ergreifen, mit dessen Hilfe Sie allen Erregern das Leben schwer machen. Zum Glück gibt es solch ein „Schutzschild“ und es heißt auch noch so.

Der deutsche Hersteller Naturtreu hat diesen Immunkomplex in hoch dosierte Kapseln gepackt. Nach deutschen Qualitätsstandards, vegan und ohne Zusätze enthält Schutzschild Echinacea (also ein Extrakt aus dem Fingerhut), Extrakte aus Kalmeghblättern, Hagebuttenextrakte, inklusive ihrem hohen Gehalt an natürlichem Vitamin C sowie die Mineralien Zink und Selen. Um eine verbesserte Aufnahme der wertvollen Inhaltsstoffe zu gewährleisten, sorgt die Aminosäure L-Histidin, dafür, dass alles auch dorthin gelangt, wo es benötigt wird, und Sie sicher gesund durch das Jahr kommen, ganz gleich, welches Wetter herrscht.

05