Wie können Sie Ihr Immunsystem stärken?

Mikronährstoffe helfen Ihnen dabei!

Was ist das Immunsystem?

Unser Immunsystem ist sehr komplex. Es umfasst verschiedene Organe und Zelltypen. Von diesen Zellen werden immunologische Substanzen gebildet. Durch ihr Zusammenspiel schützen sie den Körper vor schädlichen Einflüssen.

Wir unterscheiden die spezifische und unspezifische Immunabwehr.

Arnika Apotheke am Sportpark

Am Sportpark 5
82008 Unterhaching
Telefon: 089 452468400
E-Mail: sportpark@arnika-apo.de
Web: www.arnika-apo.de

Arnika Apotheke

Parken direkt vor unserem Haus!

Kostenloser **Lieferservice**!

Bequem mit unserer **App** vorbestellen!

Die Gesundheitstipps werden Ihnen präsentiert von Ihrer Arnika Apotheke.

Was ist die unspezifische Abwehr?

Die Bestandteile des angeborenen Immunsystems entspricht der unspezifischen Abwehr. Hier werden alle Erreger, die unser Körper nicht kennt, unspezifisch aber schnell abgewehrt. Dazu gehören:

- Mechanische Barrieren (Haut, Schleimhäute, Mikroorganismen im Darm und Vagina)
- Immunzellen (Granulozyten, Fresszellen, natürliche Killerzellen)
- Plasmaproteine (z.B. Interleukine)

Was ist die spezifische Abwehr?

Sie wird erworben durch Kontakt mit Erregern und entwickelt sich laufend weiter. Im Körper braucht Sie etwas länger bis Sie reagiert. Hier werden spezifische Strukturen (Antigene) der Angreifer erkannt und durch gezielte Mechanismen der Immunzellen und die sogenannte „Antikörper"-bildung durch B-Zellen und Plasmazellen unschädlich gemacht. Diese Abwehr passt sich immer wieder Veränderungen an und hat ein Gedächtnis. D.h. bei erneutem Angriff durch denselben Erreger von außen, kann unser Immunsystem viel rascher aktiv werden.

Was sind die Aufgaben des Immunsystems?

- Bakterien, Viren, Pilze oder Parasiten im Körper unschädlich zu machen.
- Schädliche körperfremde Stoffe zu erkennen und zu entfernen.
- Krankhafte Zellen zu bekämpfen.

Stärken Sie Ihr Immunsystem mit:

- Sonnenlicht
- Bewegung
- Stressvermeidung
- Viel Schlaf
- Viel Trinken

Soll das Immunsystem bestens funktionieren, braucht es bestimmte Vitamine, Spurenelemente und Aminosäuren.

Hier sind die wichtigsten:

- Vitamin C
- Vitamin D
- Vitamin A
- Vitamin B6, B12 und Folsäure

Spurenelemente:

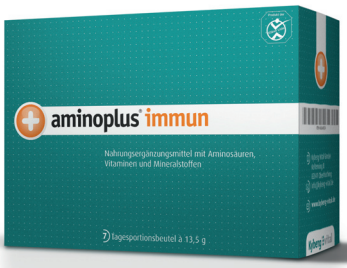
- Zink
- Selen
- Kupfer
- Eisen

Aminosäuren:

- L-Arginin
- L-Glutamin
- L-Cystein
- L-Lysin

Das Team der Arnika Apotheke am Sportpark empfiehlt: **aminoplus® immun**, ein Nahrungsergänzungsmittel mit sieben Aminosäuren, Vitaminen und Mineralstoffen:

- Vitamin C, Zink und Selen tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.
- Vitamin B6 trägt zu einem normalen Eiweiß- und Glykogenstoffwechsel bei.
- Riboflavin trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativen Stress zu schützen.



aminoplus® immun – Ihr Nahrungsergänzungsmittel für das Immunsystem.