

Wie stärke ich mein Immunsystem?

12.03.2020 • 4 min. Lesezeit



9 Kommentare



Dr. Volker Z.

Alle Welt redet darüber: JETZT das Immunsystem schützen und stärken! ABER WIE?

Keiner sagt einem wie das geht. Die medizinischen Hintergründe erfährt man in unserem Seminar über das Immunsystem. Einfach und verständlich erklärt.

Wir zeigen warum Vitamine alleine NICHT helfen!

Denn: Der Hauptbaustein der Immunabwehr sind Proteine! Also Eiweiß.
Und zwar eine bestimmte Kombination von Eiweiß-Bausteinen (Aminosäuren).

Wie stärkt man das Immunsystem?

Generell braucht der Körper alle essentiellen Aminosäuren aber in Zeiten der Not und der Infekte braucht er vermehrt die folgenden:

L-Glutamin (Hauptbelement der Immun-Proteine);

L-Glycin (Hauptelement des Kollagen und wichtige Stoff der Immun-Proteine)

L-Arginin (Gefäßerweiterung, bessere Durchblutung, Steigerung der Micro-Zirkulation);

L-Ornithin (Verbesserte Immun-Abwehr, da Mit-Baustein der Immun-Proteine);

L-Lysin (Verbesserte Immun-Abwehr, da mit-Baustein der Immun-Proteine);

L-Citrullin (Aktiviert die Durchblutung und verbessert die Zellversorgung)

Wir haben schon oft über das Immunsystem berichtet und [wie eine Ernährung mit ausreichend Eiweiß, die](#)

[Gesundheit beeinflusst](#) und wie man mit [Infektionen](#) umzugehen hat.

Aber aus aktuellem Anlass, hier nochmal eine Übersicht was das Immunsystem alles braucht, um gut zu funktionieren.

Zusätzlich zu den oben genannten Immun-Proteinen benötigt der Körper:

Vitamin C (2-4 Gramm pro Tag)

Vitamin E (100-200 mg pro Tag)

Zink (-Bisglycinat) (25-100mg pro Tag)

Also: VIEL VIEL Eiweiß (2 Gramm pro kg Körpergewicht pro Tag wäre mindestens erforderlich!),

darunter insb. **Glutamin** (ca. 5 Gramm pro Tag mindestens eher 3 mal 5g bis 10g) und **Arginin** (3-4 Gramm pro Tag, besser 3 mal 2g), sowie die **BCAA's** (verzweigtkettige Aminosäuren) (ca. 3 mal 8 Gramm pro Tag)

Vitamin D3 (3000-4000 IE pro Tag oder 20.000 IE 1 mal pro Woche)

reichlich (**Heil-)Wasser (3-4 Liter pro Tag)** (aus vielen Gründen, aber auch, da trockene Schleimhäute viel empfänglicher für Viren und Bakterien sind)

wenig Mehl/Zucker (der schwächt sofort das Immunsystem)

- **Magnesium** (mind. 400mg bis 1000mg tgl.) , über den Tag verteilt, hilft der Regeneration erheblich und der nervlichen Belastung!

- **Eisen(bisglycinat)** (mind. 40mg tgl.) zwischen den Mahlzeiten!

- **Kupfer**, mind. 3mg tgl., getrennt von Zink einnehmen. Nicht mit Zink zusammen einnehmen!

- **Bor** mind. 2mg tgl., zu den Mahlzeiten,

und natürlich alle anderen Mikronährstoffe, also Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und Aminosäuren (je nach Blutspiegel und Versorgungsgrad sehr unterschiedlich).

Die Dosierungen in den Klammern sind je nach Blutspiegel zu betrachten anzupassen und bei einem Mangel, zum Auffüllen der leeren Speicher, gedacht.

Sie sind daher deutlich über dem normalen Tagesbedarf, aber immer noch weit im sicheren Bereich.

Bis die leeren Speicher voll sind, kann es schonmal ein paar Monate dauern. Wer mal seinen Zink-Blutspiegel verfolgt hat, weiß was ich meine. Daher bringt es wenig, nur kurzfristig auf die Mikronährstoffe zu achten.

Zinkbisglycinat am besten immer zu den Mahlzeiten wegen der Verträglichkeit!

Wichtig ist das Immunsystem vorher zu stärken, nicht erst wenn es zu spät ist und die Viren sich schon festgesetzt haben. Denn dann dauert das Ganze mit Tabletten 14 Tage und ohne 2 Wochen.

Regelmäßige Bewegung im mittleren Anstrengungsbereich (nicht Wettkampfanstrengung oder Übertraining) stärkt übrigens auch erheblich das Immunsystem.

Unser aktuelles [B-E-R-G-Programm](#) bekommt gerade mehr Bedeutung denn je, denn Stress ist ein wesentlicher Faktor für das Immunsystem und mit dem täglichen Mental- und Atemtraining stärkt man massiv sein Immunsystem.

Gepaart mit der richtigen Bewegung und vor Allem der richtigen Ernährung und Mikronährstoffzufuhr ist man gut gewappnet.

Bei unserem Partner [Nature-Love](#) erhält man Vitamine, Mineralien und Spurenelemente in Top-Qualität! Mit dem Code PURNAT10 gibt es außerdem 10% Rabatt auf den Einkauf.

Für Eiweiß und Aminosäuren empfehlen wir den Shop von [BodyAttack](#).

Immunsystem schnell stärken

Wir haben zu diesem Thema ein ausführliches [Seminar](#) veranstaltet indem wir alle Hintergründe des Immunsystems erklärt haben.

MIT dem CODE **VIRENFREI** kann man pur.life kostenlos einen Monat testen und sich in der Virenzeit risikolos zuhause fithalten und mit unseren Seminaren schlauschauen.

Ich wünsche Allen gute Nerven, bitte nicht in Panik geraten! Wenn alle schon von Pandemie und nicht mehr von Epedimie reden, heißt es Ruhe bewahren, denn Stress (Cortisol) ist nicht gut für unser Immunsystem!

Gute Gesundheit - leider sind die ersten Anzeichen von Corona denen einer "normalen" Influenza ähnlich, deshalb bitte unbedingt auskurieren und ernstnehmen!

Viel Erfolg und viel Geduld! Auch dieses Corona Virus wird vorübergehen!

PS: Unsere Links zu unseren Partern sind NUR VORSCHLÄGE! Man kann eigene Produkte kaufen/wählen und sich selbst um Anbieter kümmern. Wir helfen nur bei der Suche und geben Hinweise und möchten langes Suchen verringern.

[Grippe](#) [Virus](#) [Schnupfen](#) [Gesund](#) [Immunsystem](#)



[Resistenz](#) [Vitamine](#) [Mikronährstoffe](#) [Corona](#) [CoVid19](#)

[Viren](#) [Immun](#) [Impfstoffe](#)

Teile diesen Artikel

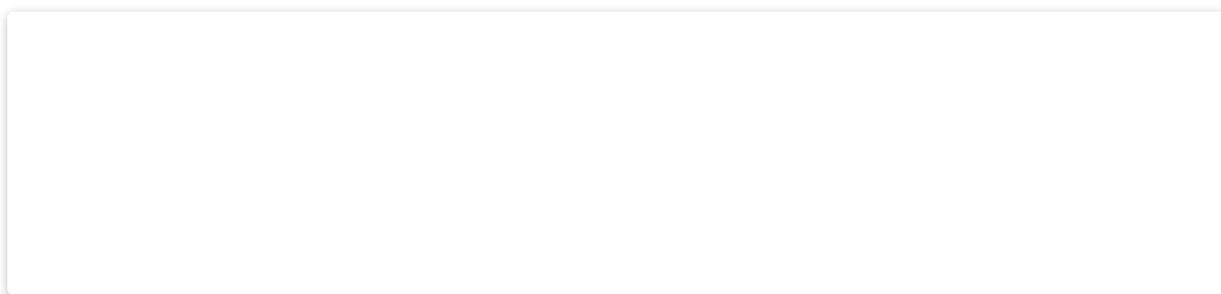
FACEBOOK

TWITTER

WHATSAPP

TELEGRAM

Beliebte Artikel in Allgemein Medizin



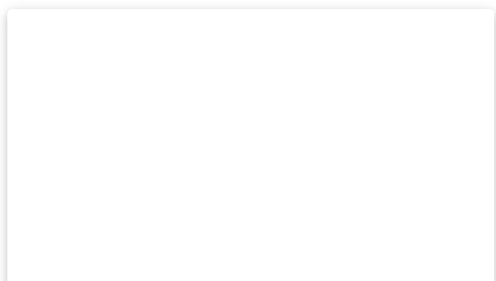
Impfungen

20.10.2019

8 Kommentare

Heute möchte ich mal was Allgemeines über Impfungen sagen, anlehnend an die News: „Nahrungsergänzungsmittel differenziert betrachten“.

WEITERLESEN



Angst vor Coronaviren?

02.02.2020

11 Kommentare

Aus aktuellem Anlass mal kurz was über Corona

[WEITERLESEN](#)

Mein Arzt hat aber gesagt..... ✓

14.02.2020

23 Kommentare

Häufig bekommen wir von euch Mails, die beginnen mit: "ihr habt empfohlen....., mein Arzt hat aber gesagt.....". Dass das meistens kein Widerspruch ist und warum die verschiedenen Empfehlungen manchmal voneinander abweichen, lest ihr hier.

[WEITERLESEN](#)

9 Kommentare

KOMMENTAR HINZUFÜGEN



[Arnold M.](#)

vor 6 Monaten
Herzlichen Dank



[Sylvia I.](#)

17.02.2018

Klasse Volker, vor allem auch wegen der Dosierungs-Empfehlungen. Geht man durchs Netz kriegt man viele Infos - und viel WirrWarr sammelt sich im Hirn. Aber irgendwie ist da nichts greifbares. Mir geht es wie Ute W, die schon schreibt: "Ich finde es gut, die Dosierungsempfehlungen alle nochmal zusammengefasst sehen zu können." Schon super, dass wir jetzt schnell auf die einzelnen NEM zu greifen können - eine Übersichtstabelle, wie ihr sie für richtig haltet (zumindest für die "gesunden") wäre ein toller Anhaltspunkt. Zumal ihr zu den Leuten gehört, denen wir aus der Erfahrung heraus vertrauen.



[Anja D.](#)

14.01.2018

"Denn dann dauert das Ganze mit Tabletten 14 Tage und ohne 2 Wochen." WAS?! 😞 Das mit den trockenen Schleimhäuten habe ich so noch nie gesehen, macht Sinn! Geht mir momentan so. Schnupfen der irgendwie immer da ist. Ich mach trotzdem Sport. 😊



[Margita H.](#)

09.01.2018

Super, danke für die Dosierungsempfehlung. Große Klasse ! Na dann auf ein gesundes 2018



Ute W.

06.01.2018

Vielen Dank lieber Volker für Deine immer wieder interessanten Beiträge. Ich finde es gut, die Dosierungsempfehlungen alle nochmal zusammengefasst sehen zu können. Ich wünsche Dir auch ein frohes und gesundes neues Jahr.



Ina R.

06.01.2018

Vielen Dank für die Zusammenfassung, ich kann mir nämlich immer so schlecht die Dosierungsempfehlung merken.?



Sabine E.

06.01.2018

Danke Volkeres ist immer wieder gut das nochmal nachzulesen



Petra L.

06.01.2018

Wieder was gelernt. Danke für diese wichtigen Infos.



Ursula H.

05.01.2018

Vielen Dank lieber Volker für deine immer wieder interessanten News, und ich wünsche dir ein schönes Wochenende!!