

Immunsystem – Tatort Mensch

Es geht zu wie im Krieg und sieht aus wie ein Science Fiction. Raffiniert getarnt überrascht der Feind bei Nacht und Nebel und macht fette Beute.

Wir erwachen am Morgen, liegen darnieder und fühlen uns erschöpft, krank. Wir sind es tatsächlich – es war kein böser Traum. Das Killerkommando hat zugeschlagen, während unser Immunsystem träumte. Oder hat es gar nicht geträumt, einfach nur versagt? Wo war die Körperpolizei mit den trainierten Spezialeinheiten, als der Feind ins Haus schlich? Am Tatort stellen sich viele Fragen. Wie hätte dieses Schlachtfeld verhindert werden können? Wo waren die fehlbaren Soldaten? Dies ist kein Film – dies ist Realität. Unsere Realität. Allergien, Grippewellen, Hautprobleme und viele andere Krankheiten, wir alle sind davon betroffen. Wie das Immunsystem, die körpereigene Abwehr, funktioniert, erklärt Dr. Antoniette Sarasin Gianduzzo, dipl. NDS Humanernährung ETH, welche am kommenden Freitagabend im Pitsch Fitness Center in Adliswil einen Vortrag über das Immunsystem hält.

Pitsch Fitness Center: Frau Sarasin, die Fachwelt ist sich nicht einig. Die einen behaupten, bei normaler Ernährung brauche es keine zusätzlichen Vitaminpräparate, die anderen empfehlen sie deutlich.

Dr. A. Sarasin: Was bedeutet denn «normale» Ernährung? Tatsache ist, dass trotz

Überfluss in den Industrieländern von einer ausgewogenen Ernährung kaum die Rede sein kann, im Gegenteil! Wie aus dem Schweizerischen Ernährungsbericht des BAG hervorgeht, essen wir eindeutig zu fett und zu süss, jedoch viel zu wenig Rohfasern, sprich Gemüse und Salat. Mängel sind häufig. Es gilt also zuerst, die Ernährung zu optimieren. Qualitativ hochstehende Nahrungsergänzungen wie Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente sowie gewisse Fettsäuren haben aber durchaus ihre Bedeutung, wenn sie auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmt sind. Eine persönliche Beratung bei einer Fachperson ist sinnvoll.

Wie müssen wir denn das Immunsystem versorgen?

Unser Immunsystem ist kein «greifbares» Organ wie beispielsweise das Herz, sondern ein komplexes Zusammenspiel von Organen, Gewebe und Abwehrzellen. Damit es optimal funktionieren kann, müssen wir unserem Körper die richtigen Bausteine und Hilfsstoffe zuführen. Immunstärkende Nahrungsinhaltsstoffe spielen dabei eine zentrale Rolle. Ich denke da an Nahrungsmittel mit hohem Gehalt an Zink und Selen oder an sekundäre Pflanzenstoffe als immunstabilisierende Schutzstoffe. Letztere haben bei der Vorbeugung spezifischer Krebserkrankungen wie Prostatakrebs eine Bedeutung. Ein gestörtes Immunsystem (siehe Kasten) führt zu Immunschwächen, Allergi-

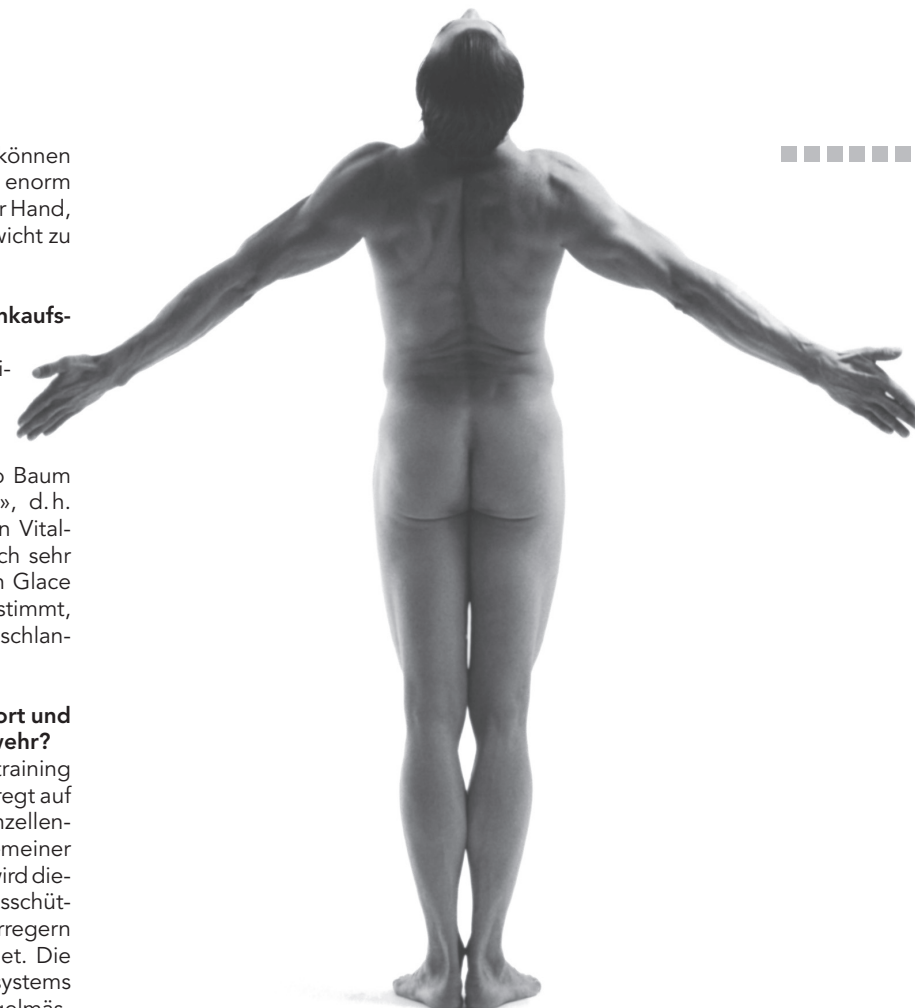
en und Infektanfälligkeiten. Wir können durch Ernährung und Bewegung enorm Einfluss nehmen. Es liegt in unserer Hand, unser Immunsystem im Gleichgewicht zu halten.

Was findet man denn in Ihrem Einkaufswagen?

Er zeigt sich sehr farbig mit saisonalen Gemüsen, Salaten und Früchten. Ob Bio oder nicht spielt weniger eine Rolle, umso mehr jedoch die Frische! Je frischer ab Baum oder Boden, desto «lebendiger», d.h. reichhaltiger an immunstärkenden Vitalstoffen ist ein Lebensmittel. Da ich sehr gerne Süsses geniesse, sind auch Glace und Guezli dabei. Wenn die Basis stimmt, kann dies der Gesundheit und der schlanken Linie nichts anhaben.

In welcher Beziehung stehen Sport und eine gesunde körpereigene Abwehr?

Die bei moderatem Ausdauertraining ausgeschüttete Adrenalinmenge regt auf sehr positive Weise die Immunzellenaktivität an und wirkt als allgemeiner Schutz. Bei übertriebenem Sport wird diese durch vermehrte Cortisol-Ausschüttung gehemmt, den Krankheitserregern wird dadurch Tür und Tor geöffnet. Die Funktionstüchtigkeit des Immunsystems nimmt bei Menschen, welche regelmässig Ausdauersport betreiben, um 50% zu und senkt das Risiko, an bestimmten Krebsarten zu erkranken, erheblich.



Vortrag: Immunsystem – Tatort Mensch

Datum Freitag, 12. November 2004
Zeit 19.00 bis 21.00 Uhr
Ort Pitsch Fitness Center
Eintritt frei
Referentin Dr. A. Sarasin Gianduzzo
dipl. NDS Humanernährung
ETH

Follow-up: Nordic Walking Schnupperstunde zum Kennenlernen. Anmeldung am Vortragsabend.
• Sa, 13. November, 14 bis 15 Uhr mit Antoniette Sarasin
• Sa, 20. November, 10 bis 11 Uhr mit Yolanda Aebischer
Kinderbetreuung ist vorhanden.

Das ist belastend

Es gibt viele Einflüsse, die unser Immunsystem verkräften muss. Nicht nur im Winter ist eine kräftige Abwehr gefragt.

Drogen, Genussmittel

- Alkohol
- Tabak
- Kaffee
- Drogen

Ernährung

- Überernährung
- Mangelernährung
- Mikronährstoffmangel

Physikalische Faktoren

- Elektromog (Computer, Handys, Stromleitungen)
- geopathische Belastungen
- Bestrahlungen
- Magnetfelder

Lebensmittelzusatzstoffe

- Farbstoffe
- Konservierungsstoffe
- Geschmacksstoffe
- Emulgatoren
- Antiklumpmittel

Medikamente

- Antibiotika
- Immunsuppressiva
- Schmerz- und Grippemittel
- Chemotherapeutika
- Impfungen
- Cortison

Infektionen

- Bakterien
- Viren
- Pilze
- Parasiten

Lebensstil

- negativer Stress
- private und berufliche Konflikte
- Trauer
- mangelnde Schlafqualität
- Bewegungsmangel
- Spitzensport

pitsch

YourLife

Pitsch Fitness Center GmbH
Hallen- und Freibad Adliswil, Talstrasse 10, 8134 Adliswil, Tel. 044 710 50 00,
Fax 044 710 52 43, info@pitsch-fitness.ch, www.pitsch-fitness.ch