

# Immunaktiver Nährstoff -Vitamin D3-

Dysbalancen des Immunsystems liegen oft in einer Mangelernährung begründet, wobei bereits die suboptimale Aufnahme von Mikronährstoffen oder ein Mehrbedarf durch Zustände wie Stress, Leistungssport, Krankheit oder chronische Medikamenteneinnahme die Funktion des Immunsystems deutlich einschränken können.

## Schwerpunkt der orthomolekularen Methoden - Immunsystem im Gleichgewicht

Das Hauptaugenmerk einer gezielten Supplementierung liegt darauf, das Immunsystem im Gleichgewicht zu halten und eine den aktuellen Anforderungen entsprechende korrekte Immunantwort zu erlangen. Erwünscht ist weder eine ungenügende Immunreaktion, die sich in Infektanfälligkeit und Immunschwäche ausdrückt, noch eine überschießende Immunantwort, deren Erscheinungsbild Überempfindlichkeit, Autoimmunerkrankungen und Entzündungen sind.

Zahlreiche Studien konnten bereits darauf hinweisen, dass sich der positive Effekt von Vitamin D3 nicht nur auf den Calciumhaushalt und die damit verbundene Stabilität der Knochen bezieht. Die Effekte auf die Gesundheit sind weit größer als bisher angenommen: Denn ein Vitamin-D-Mangel scheint auch bei der Entstehung von Infektionen eine wichtige Rolle zu spielen. Eine aktuelle Studie widmet sich dem "Sonnenvitamin" in Bezug auf den Status des Immunsystems bei aktiven Sportlern während der Wintermonate. Es konnte gezeigt werden, dass ein suboptimaler Vitamin-D3-Status mit einem vermehrten Auftreten von Infekten der oberen Atemwege assoziiert ist.

*Quelle: [Influence of vitamin D status on respiratory infection incidence and immune function during 4 months of winter training in endurance sport athletes](#)*

### TIPP

**Vitamin D** aktiviert Killerzellen und ist somit besonders dafür geeignet das Immunsystem im Gleichgewicht zu halten und zu stärken. **In Kombination** mit **Vitamin C** und **Zink** erhält man einen synergetischen Effekt – das heißt, dass sich die Mineralstoffe in der Wirkung verstärken und gemeinsam eingenommen einen besonders positiven Effekt auf die körpereigene Abwehr ausüben