

# Länger und gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

aktuell · anzeigenfrei  
15 Jahre im Dienst Ihrer Gesundheit

IMMUNSYSTEM STÄRKEN

## In dieser Ausgabe

- Ihr Immunsystem altert**  
Wie Sie jetzt Ihre Abwehr stärken, um sich vor Infekten und Krebs schützen ..... 1
- Die wichtigsten Vitalstoffe**  
Vitamine, Knoblauch und Pilzextrakte machen Ihr Abwehrsystem wieder fit ..... 4
- Top 10 der Naturheilverfahren**  
Studien belegen: Was hilft Ihnen wirklich bei Infektanfälligkeit? ... 6
- Psyche und Immunsystem**  
Bei Stress, Ängsten und Depressionen geht Ihr Immunsystem in die Knie. .... 8
- Bewegung und Sport**  
Weniger Infekte und Krebs: Starten Sie noch heute mit Ihrem Sportprogramm. .... 9
- Ärztliche Maßnahmen**  
So helfen Ihnen Naturheiltherapeuten bei einer Immunschwäche. .... 11

## Ihr Immunsystem altert

### Wie Sie jetzt Ihre Abwehr stärken und sich vor Infekten und Krebs schützen

Ab dem 60. Lebensjahr arbeitet Ihr Immunsystem weniger zuverlässig als noch in jungen Jahren. Die Folge: Sie werden häufiger krank und brauchen deutlich länger, um wieder richtig gesund zu werden. In diesem Spezialreport erfahren Sie alles darüber, wie Sie Ihre Abwehrkräfte wieder verjüngen. Am wichtigsten dabei: die richtigen Vitalstoffe und Heilpflanzen, mehr Bewegung sowie Entspannung.

**K**ennen auch Sie solche beneidenswerten Menschen, die offensichtlich gegen sämtliche Infektionskrankheiten immun sind? Wenn alles um sie herum niest und hustet, bleiben diese „Abwehrkünstler“ erstaunlich gesund und fit.

Nicht immer ist ein starkes Immunsystem einfach naturgegeben oder genetisch bedingt. Entscheidend ist auch Ihr Lebensstil. Das Zauberwort lautet **Immunistärkung**. Das bedeutet: Sie sollten Ihre Abwehrkräfte

schon vor dem Einsetzen der Erregerwelle so kräftigen, dass sie im Ernstfall nicht erst langsam hochgefahren werden müssen. Ihr Immunsystem sollte also bereits „Gewehr bei Fuß“ stehen, wenn die Krankheitserreger zum Angriff blasen.

Die Tipps und Ratschläge in diesem Spezialreport sind jedoch nicht nur für die kommende Erkältungswelle wichtig. Auch wenn Sie häufig von anderen Infekten betroffen sind, sollten Sie Ihr Immunsystem stärken.

## Das bietet Ihnen Länger und gesünder leben

*Länger und gesünder leben* ist ein aktueller Informationsdienst für gesundheitsbewusste Menschen, die sich wissenschaftlich fundiert über ganzheitliche Medizin informieren und die Vorzüge der Schulmedizin mit denen der alternativen Medizin verbinden möchten. Er berichtet über allerneueste, oft wenig bekannte Behandlungsmethoden und Heilmittel aus der komplementären und orthomolekularen Medizin, recherchiert an Forschungszentren weltweit. Weitere Schwerpunkte bilden Wirkungen von Nahrungsergänzungstoffen, Vitaminen und Mineralien zur Vorbeugung und Therapie. Sie erhalten detaillierte, im Alltag leicht umsetzbare Informationen über Anwendung, Dosierung und Bezugsquellen. Ein Netzwerk von Autoren und Gutachtern, bestehend aus anerkannten Medizinern, Ernährungswissenschaftlern und Humanbiologen, garantiert die Verlässlichkeit der medizinischen Informationen. So können Sie Krankheiten vorbeugen, Ihre Lebensspanne verlängern und noch in fortgeschrittenem Alter das Leben bei höherer Lebensqualität genießen.

## Die 3 Stufen des Immunsystems

- 1. Stufe **Haut, Schleimhäute, Magensaft, Flimmerhaare**
- 2. Stufe **Angeborenes Immunsystem: Fresszellen, Komplementsystem, Interferone, Lysozym**
- 3. Stufe **Elerntes Immunsystem: T- und B-Lymphozyten, Antikörper, Gedächtniszellen**

Ihr Immunsystem ist dreistufig aufgebaut: Die erste Erreger-Abwehr bilden die Haut und die Schleimhäute. Sind sie überwunden, kommt das angeborene Immunsystem ins Spiel. Es bekämpft Krankheitserreger schon beim ersten Kontakt.

Die dritte Stufe der Verteidigung ist das erlernte Immunsystem. Nach dem ersten Kontakt mit dem Erreger bilden sich Abwehrzellen (Lymphozyten) und Antikörper, die genau auf diesen Keim zugeschnitten sind. Gedächtniszellen erleichtern die Abwehr bei einem wiederholten Erregerkontakt.