PRESSEINFORMATION

**Immunsystem Q&A**

mit Hausarzt Sebastian Alsleben



**Das Immunsystem ist lebensnotwendig und wir wissen, dass wir es gut unterstützen müssen, um unter anderem Erreger zu bekämpfen. Doch was ist das Immunsystem genau und was sollten wir noch darüber wissen? Hausarzt Sebastian Alsleben hat die passenden „Immunantworten“, also Antworten rund um das Immunsystem, einfach zusammengefasst.**

**Wo im Körper sitzt das Immunsystem?**

„Es gibt nicht den einen Ort, an dem das Immunsystem sitzt. Das Immunsystem besteht aus vielen verschiedenen Bestandteilen in unserem Körper. So bilden zum Beispiel unsere Schleimhäute und die Haut eine erste Schutzbarriere vor Erregern. Nachdem die Immunzellen im Knochenmark produziert werden, werden sie in unseren lymphatischen Organen wie den Lymphknoten, dem Thymus und der Milz oder auch anderen Organen geschult.“

**Welchen Zusammenhang gibt es zwischen unserem Darm und dem Immunsystem?**

„Der Darm hat viele verschiedene Funktionen für das Immunsystem. Allein 70% der Immunzellen sitzen in unserem Darm. Darüber hinaus hat er auch eine chemische und mechanische Barrierefunktion, d.h. über den Darm werden Viren und Bakterien von unserem Körper ferngehalten.“

**Kann ich mich mit dem gleichen Erreger mehrfach infizieren?**

„Das geht tatsächlich und hat verschiedene Ursachen. Ein Erkältungsvirus zum Beispiel kann sich immer weiterentwickeln, d.h. mutieren. Dadurch kann das Immunsystem das Virus nicht mehr als das ‘Altbekannte‘ erkennen. Außerdem ‘vergisst‘ das Immunsystem mit der Zeit auch vormals bekannte Erreger und benötigt daher manchmal eine gewisse Zeit, bis es den Erreger wieder mit alter Stärke bekämpfen kann.“

**Gibt es wirklich zwei Immunsysteme?**

„Das hört man oft, stimmt so aber nicht. Es gibt keine zwei Immunsysteme, sondern zwei Anteile des Immunsystems – und zwar den angeborenen (unspezifischen) und den erworbenen (spezifischen) Teil. Die beiden Teile gehen ineinander über und bilden den gesamten Schutz für den Körper.“

**Wie genau können Kuscheln und Küssen das Immunsystem unterstützen?**

„Küssen und Kuscheln können unser Immunsystem unterstützen. Das liegt daran, dass wir zum Beispiel beim Küssen viele Bakterien und Viren innerhalb kürzester Zeit austauschen und das schult unser Immunsystem. Des Weiteren schütten wir dabei auch das Hormon Oxytocin aus. Dieses hemmt unter anderem Stresshormone in unserem Körper, was wiederum dazu führt, dass das Immunsystem weiter gestärkt wird.“

**Warum wird das Immunsystem im Alter schwächer?**

„Das hängt von verschiedenen Faktoren ab. Das Immunsystem altert ebenfalls, das nennt man Immunoseneszenz. Unser spezifisches Immunsystem verlernt, sich auf neue Erreger einzustellen, weshalb es etwas schwächer wird. Das heißt aber nicht, dass man nicht auch im Alter ein gutes Immunsystem haben kann. Hier ist ein gesunder Lebensstil wichtig, z. B. eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und genügend Schlaf. So können auch 70-Jährige ein gutes Immunsystem haben.“

**Zusätzliche Unterstützung mit wichtigen Mikronährstoffen**

Eine ausgewogene Ernährung ist in jedem Alter das A und O und sollte auf dem täglichen Speiseplan nicht fehlen. Wenn wiederkehrende Atemwegsinfekte das Immunsystem belasten, kann eine Mikronährstoffkombination mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen – z. B. Orthomol Immun aus der Apotheke – die körpereigene Abwehr zusätzlich unterstützen.

**Orthomol. Bereit. Fürs Leben.**

Die Firma Orthomol in Langenfeld ist der Wegbereiter der orthomolekularen Ernährungsmedizin in Deutschland. Das Unternehmen entwickelt und vertreibt seit 30 Jahren ausgewogen dosierte und für verschiedene Anwendungsgebiete zusammengesetzte Mikronährstoff-Kombinationen. Orthomol-Produkte sind für das Diätmanagement bei unterschiedlichen Erkrankungen und zur Nahrungsergänzung in verschiedenen Lebenssituationen vorgesehen und in Apotheken erhältlich. Ihre Entwicklung und Herstellung erfolgt nach dem internationalen Qualitätsstandard    
ISO 22.000.

Mehr Informationen zu Orthomol und unseren Produkten gibt es auf unseren    
Social-Media-Kanälen:

Bildergebnis für logo fb

**facebook.com/orthomol**

Bildergebnis für logo fb schwarz**instagram.com/orthomol** oder **@orthomol**

Bildergebnis für logo youtube schwarz**youtube.com/orthomol**

Weitere Informationen: www.orthomol.de

**Pressekontakt PR-Agentur:**

Yupik PR GmbH

Ansprechpartnerin: Natascha Kontelis

Telefon: 0221 – 130 560 60

E-Mail: n.kontelis@yupik.de  
www.yupik.de