

# IABC

INSTITUT FÜR ANGEWANDTE BIOCHEMIE AG

## Was muss ich tun?

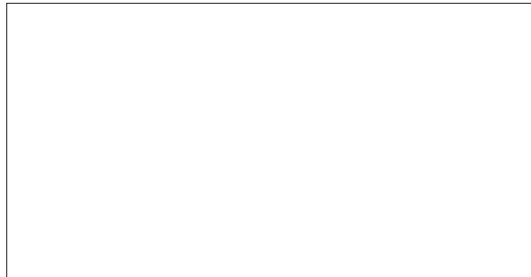
Das Blut wird in einem speziellen Kapillarblutssystem aufgefangen. Bevor Sie mit der Blutentnahme mit TAP Blood Collection® Device beginnen, lesen Sie bitte die Anleitung, die dem Testkit beiliegt, genau durch. Personen mit Blutungsneigung oder mit blutverdünnender Behandlung sollten ihren Arzt vor Durchführung des Tests fragen.

Mit unserem Testkit kann der Test sogar bequem zu Hause durchgeführt werden.

Nach etwa einer Woche erhalten Sie von uns einen ausführlichen Bericht zu Ihren persönlichen Messwerten und einer Empfehlung für eine individuell abgestimmte Mikronährstoffmischung.



Lassen Sie sich beraten – wir sind gerne für Sie da:



IABC AG, Esslenstrasse 3, 8280 Kreuzlingen, Schweiz  
Tel. +41 (0) 71 666 83 80, Fax +41 (0) 71 666 83 81  
info@iabc.ch, www.iabc.ch

# IABC

INSTITUT FÜR ANGEWANDTE BIOCHEMIE AG

## Für ein starkes Immunsystem



## Das Immunsystem

Eine starke Abwehr ist der beste Schutz. Unser Immunsystem ist ein fein abgestimmtes, hochleistungsfähiges biologisches System mit einer unvorstellbar grossen Zahl von Zellen. Alle Zellen sind ständig auf Achse, werden erneuert, lernen dazu und stellen sich täglich neuen Herausforderungen. Ohne das körpereigene Abwehrsystem hätte der Mensch kaum eine Überlebenschance.

Immunsystem und Ernährung stehen miteinander in enger Wechselbeziehung. Deshalb ist eine gesunde Ernährung und eine ausreichende Mikronährstoffzufuhr nicht nur Voraussetzung für die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, sondern auch für ein funktions- und leistungsfähiges Immunsystem. Bei der täglichen «Abwehrschlacht» verlieren wir Millionen von Immunzellen und daher müssen diese ständig neu gebildet werden.

Ein ausgewogenes Angebot an Mikronährstoffen ermöglicht es, unserem Organismus, das Abwehrteam von Immunzellen, Antikörpern und Immunglobulinen täglich neu zu bilden und fit zu halten.

## Was stärkt mein Immunsystem?

### Vitamin D3

Vor allem im Winter, wenn die Sonnenstunden rar sind, produziert der Körper zu wenig Vitamin D3.

Kleidungsstücke, trübes Wetter und Sonnenschutz verhindern die Bildung. Ein guter Vitamin D3 Spiegel ist wesentlich für ein gutes Immunsystem. Ohne genügend Vitamin D3 können die Killerzellen des Immunsystems nicht reagieren und sind nicht imstande, Krankheitserreger wie Viren und Bakterien im Körper zu bekämpfen.

### Zink

Das Spurenelement Zink ist Bestandteil einer Vielzahl von Enzymen und der wichtigste Einzelfaktor für die optimale Funktionsfähigkeit des Immunsystems. Der menschliche Körper kann nur eine begrenzte Menge speichern und ist somit auf die kontinuierliche Zufuhr angewiesen.

Es findet sich in der Nahrung, besonders in rotem Fleisch, Leber, Käse, Weizenkeime, verschiedenen Nüssen, Hülsenfrüchten, Meeresfrüchten oder im grünen Tee.

Die Anfälligkeit für Infekte, ausgelöst durch Viren oder Bakterien, kann ein deutliches Zeichen für ein Zinkdefizit sein. Bei einem akuten grippalen Infekt beschleunigt die zusätzliche Einnahme von Zink den Heilungsprozess.