

Tipps für ein starkes Immunsystem

Was kann man sonst noch tun?

Eine bewusste Lebensweise ist ganz wichtig. Achten Sie auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung sowie ausreichenden Schlaf. Bewegen Sie sich an der frischen Luft und vermeiden Sie Stress. Gründliches Händewaschen mehrmals am Tag und Abstand von Menschen sind Vorsichtsmaßnahmen, die Ihnen sicherlich vertraut sind.



Bleiben Sie gesund!

Ihr **MEGAMAX**-Team

Immunsystem stärken mit Eiweiß



Eine große Bedeutung für ein gut funktionierendes Immunsystem hat das mit der Nahrung aufgenommene Eiweiß. Unser Immunsystem besteht fast ausschließlich aus Proteinen, einem anderen Wort für Eiweiß.

Oft verbinden wir Eiweiß nur mit Muskelaufbau. Das ist grundsätzlich richtig, denn Muskeln brauchen Eiweiß. Die Muskeln sind sogar der größte Eiweißspeicher im Körper.

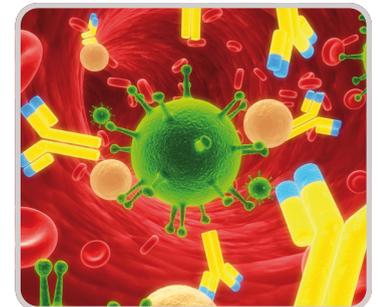
Eiweiß hat im Körper aber vielfältige Funktionen. Ganz wichtig ist seine zentrale Funktion im Immunsystem.

Eiweiß ist der Hauptbaustoff und Brennstoff des Immunsystems

Abwehrzellen und Immunfaktoren, wie z.B. die Antikörper, bestehen sämtlich aus Eiweißverbindungen. Dieses komplexe System befindet sich in einem ständigen Auf- und Abbau, abhängig davon welche und wie viele Viren, Bakterien oder andere aggressive Stoffe, abgewehrt werden müssen.

Für die Produktion von Abwehrzellen und Immunfaktoren wird neben dem Baustoff Eiweiß auch Energie benötigt. Anders als die übrigen Körperzellen verwendet das Immunsystem aber nicht Zucker als Brennstoff, sondern die Aminosäure L-Glutamin.

Dazu wird das mit der Ernährung aufgenommene Eiweiß in die einzelnen Aminosäuren aufgeschlüsselt und über das Blut bereitgestellt. Reicht dieses nicht aus, wird Eiweiß aus den Muskeln verwendet, d.h. Muskeln werden abgebaut. Viele kennen dieses Gefühl der Schwäche, z.B. nach akuten Infekten.



Wie viel und welches Eiweiß braucht unser Immunsystem?

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung sollte nach den gängigen Empfehlungen ca. 1 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht enthalten. Bei akuten Virusinfekten steigt der Eiweißbedarf jedoch plötzlich um 30 bis 40 % an. Wird dieser Mehrbedarf nicht über die Ernährung gedeckt, baut der Körper Muskeln ab.



Das kennen Sie wahrscheinlich: nach einem Infekt fühlen Sie sich oft noch einige Zeit lang schlapp und müde. Nach schweren Erkrankungen kann diese Schwäche auch mehrere Wochen lang andauern, eben bis dem Körper wieder ausreichend Eiweiß zugeführt wurde und die Muskeln wieder aufgebaut sind. Hinzu kommt, dass es vielen Menschen, besonders wenn sie krank sind, schwer fällt ausreichend proteinreiche Nahrung zu sich zu nehmen. Hier sind Eiweißshakes, z.B. MEGAMAX Eiweiß 100, eine gute und leckere Option.



MEGAMAX Eiweiß 100
Inhalt: 30 g, 7x30 g, 400 g, 750 g, 5 kg
Geschmack: Vanille, Schoko, Haselnuss, Cappuccino, Banane, Himbeere, Erdbeere, Neutral
Exklusiv in Ihrer Apotheke!



Die besondere Bedeutung von L-Glutamin



Glutamin in der L-Form, also L-Glutamin ist die am häufigsten vorkommende Aminosäure in unserem Körper. Sie dient auch als Energielieferant und ist wichtiger Baustein der Darmzellen.

Im Körper gibt es eine Vorrangschaltung: das Immunsystem hat höchste Priorität. Es entnimmt den Muskelzellen und wenn das nicht reicht, auch den Darmzellen L-Glutamin. Wenn das passiert, können die Darmzellen sich nicht mehr schnell genug erneuern.

Die Einnahme von MEGAMAX L-Glutamin Pulver, 2 x 5 g pro Tag, kann in dieser Situation gut helfen und dazu beitragen, dass die Darmschleimhaut sich wieder besser regenerieren kann oder erst gar nicht angegriffen wird.

Das Gleiche gilt für die Muskulatur, die bei einer guten Versorgung mit L-Glutamin vor Abbau geschützt werden kann. L-Glutamin Pulver ist gut löslich, geschmacksneutral und kann gut in Milch, Eiweißshake oder Wasser eingerührt und getrunken werden.

MEGAMAX
100% reines L-Glutamin
Inhalt: 500 g
Geschmack: Neutral
Exklusiv in Ihrer Apotheke!



Ist die tägliche Einnahme von einem Multivitaminpräparat empfehlenswert?

Es ist allgemein bekannt und wissenschaftlich gesichert, dass bei Vitaminmangel die Infektanfälligkeit steigt. Die Synthese, also Herstellung, von Abwehrzellen und Abwehrstoffen aus Eiweiß ist abhängig von vielen Vitaminen. Diese müssen ebenso wie das Eiweiß und L-Glutamin in ausreichenden Mengen im Körper vorhanden sein.

Während eines Infektes steigt der Vitaminbedarf sogar noch an, da das Immunsystem dann auf „Hochtouren“ läuft. In diese Situation ist es gut, wenn einem Mangel vorgebeugt wurde und der zusätzliche Bedarf gedeckt wird. Multi-Vitaminpräparate können hierzu einen wertvollen Beitrag liefern.

Selbstverständlich sind sie kein Ersatz für eine gesunde Ernährung. Es gibt viele Gründe, warum Aber in Zeiten, in denen frische vitaminreiche Lebensmittel schlecht verfügbar sind, können sie einen wertvollen Beitrag zu einer gesunden Ernährung leisten.



MEGAMAX Vitamine A-Z
Inhalt: 100 Tabletten = 145 g
Exklusiv in Ihrer Apotheke!



MEGAMAX VITAMINE A-Z + LUTEIN + Q10 soll eine ausgewogene Ernährung nicht ersetzen, sondern ergänzen.

Als tägliche Nahrungsergänzung trägt 1 Tablette zur Deckung des Tagesbedarfs an allen wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen bei.

So unterstützen Sie Ihr Immunsystem, damit es stark und funktionstüchtig ist

	<p>Achten Sie auf eine ausreichende und regelmäßige Eiweißzufuhr, ergänzt durch 1 Shake pro Tag.</p>	
	<p>Nehmen Sie vorbeugend L-Glutamin, am besten 5 g morgens und 5 g abends</p>	
	<p>Eine gute Basisversorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen sichern Sie mit 1 Tablette MEGAMAX Vitamine A-Z pro Tag</p>	