



Vorsorge:

Gesund leben – Abwehrkräfte stärken

Welche Maßnahmen förderlich für Ihr Immunsystem sind, hängt von Ihrem **individuellen Gesundheitszustand** ab. Falls eine Erkrankung vorliegt, wird Ihr Arzt Sie individuell beraten. Im Allgemeinen helfen folgende Tipps dabei, **das Immunsystem zu stärken**:



- Bewegen Sie sich ausreichend und gesund:** Beginnen Sie mit einem Training, das zu Ihrem Fitness- und Gesundheitszustand passt. Nach langen Trainingspausen können z.B. regelmäßiges Schwimmen oder ausgedehnte Spaziergänge sinnvoll sein.
- Ernähren Sie sich ausgewogen:** Frische Lebensmittel, idealerweise ausgewogen kombiniert und ohne künstliche Zusatzstoffe hergestellt, sind die beste Energiequelle für Ihren Organismus. Nahrungsergänzungsmittel sollten Sie nur nach Bedarf und Rücksprache mit Ihrem Arzt einnehmen.
- Planen Sie Erholungsphasen ein:** Stress stellt eine starke Belastung für den Körper dar. Wer schläft, fördert das Immunsystem und die Regenerationsprozesse im Körper.
- Alkohol und Nikotin** schaden dem Immunsystem und sollten gemieden werden.



Kontakt

und weitere Informationen

Bitte beachten Sie, dass die vorliegende Patienteninformation nicht den Rat der Sie behandelnden Ärzte ersetzen kann.

Wenn Sie weitere Fragen **zum Thema Immunstatus** haben, zögern Sie nicht, bei Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt nachzufragen.



Diesen **Flyer zum Download** sowie viele weitere Informationen für Patienten finden Sie jetzt auch online auf www.laborleistungen.de.



Diagnosticum

Weststr. 27
09221 Neukirchen
Tel.: 0371 / 27 10 80
Fax: 0371 / 27 10 8-46
www.diagnosticum.eu

Wie stark ist mein Immunsystem?

IgA, IgM und IgG, IgG-Subklassen | zirkulierende Immunkomplexe | zellulärer Immunstatus



Stand: 03.2015 | Bildnachweis: fotolia.com: © absolutimages, JackF, psdesign1



Wissenswertes zum Immunsystem



Durch Laboruntersuchungen mehr erfahren



Gesund leben – Abwehrkräfte stärken

Wie stark ist mein Immunsystem?

IgA, IgM und IgG, IgG-Subklassen | zirkulierende Immunkomplexe | zellulärer Immunstatus

Krankheitserreger abwehren, körperfremde Stoffe erkennen, kranke Zellen beseitigen – was das menschliche Immunsystem leisten kann, ist faszinierend. In den meisten Fällen funktioniert alles reibungslos und unser Organismus ist hervorragend gegen „Angriffe von außen“ geschützt. Hinter unklaren Symptomen wie häufige Infektanfälligkeit, ständige Müdigkeit, chronische Erschöpfung oder gehäuftes Auftreten von Pilzinfektionen steckt möglicherweise ein geschwächtes Immunsystem. Hier kann ein Immunstatus wertvolle Hinweise liefern.



Wissenswertes zum Immunsystem

Das Immunsystem ist komplex und arbeitet im gesamten Körper. Es hat einen **spezifischen Teil**, welcher sich gegen bestimmte Krankheitserreger richtet. Dieser kann „lernen“ und passt sich zur Abwehr neuer Erreger laufend an. Der **unspezifische Teil** dagegen ist angeboren und schützt von Geburt an gegen Fremdkörper und Keime. In beiden Bereichen arbeiten Körperzellen und Bestandteile von Körperflüssigkeiten zusammen. Man spricht daher vom **zellulären** und vom **humoralen** (humor = lateinisch für Flüssigkeit) **Immunsystem**.

Dieses komplexe System wird von vielen Faktoren beeinflusst. Beispielsweise wirkt sich eine gesunde Lebensweise positiv auf unser Immunsystem aus, Einflüsse wie Stress oder Bewegungsmangel schwächen es.



Durch Laboruntersuchungen mehr über den Immunstatus erfahren

Eine umfassende Diagnostik bildet den ersten Schritt, um **Beschwerden entgegenzuwirken**. Darüber hinaus kann ein Check im Rahmen der **Vorsorge** nützlich sein.



Viren und Antikörper

Mithilfe der modernen Labordiagnostik sind unter anderem folgende Untersuchungen möglich:

- **Quantitative Untersuchung der Immunglobuline IgA, IgM und IgG:** Es handelt sich dabei um Antikörper die vom humoralen Immunsystem als Antwort auf das Eindringen von Krankheitserregern gebildet werden. Ein Mangel an Immunglobulinen kann zu einer Abwehrschwäche führen.
- **Immunglobulin G-Subklassen:** Die humanen Immunglobuline G (IgG) setzen sich aus 4 verschiedenen Unterklassen zusammen (IgG1, IgG2, IgG3 und IgG4). Diese sind durch ihre unterschiedlichen Funktionen in der Immunabwehr charakterisiert und können bei Erhöhung oder Verminderung auf verschiedene Krankheitsbilder hindeuten. Trotz unauffälligem Gesamt-IgG können einzelne Subklassen verändert sein und begründen so auch eine Bestimmung.

- **Analyse der zirkulierenden Immunkomplexe:** Diese Aggregate entstehen im Körper aus Antikörpern und aus den im Blut gelösten Stoffen, gegen die die Antikörper wirken. Im Regelfall werden sie direkt von den Fresszellen des Körpers beseitigt. Wenn allerdings zu viele zirkulierende Immunkomplexe vorhanden sind, können sie auch in das Blut gelangen und im Extremfall Gefäße und Organe schädigen. Zirkulierende Immunkomplexe im Blut können u.a. auf Infekte oder auf Autoimmunerkrankungen hinweisen.
- **Bestimmung des zellulären Immunstatus:** Dieser gibt Auskunft über einen wesentlichen Teil des Abwehrzustandes eines Patienten. Untersucht werden hier bestimmte weiße Blutkörperchen, die für die Bildung von Antikörpern und für das Vernichten krankhafter Zellen verantwortlich sind – die Lymphozyten. Im Rahmen des „Zellulären Immunstatus“ wird überprüft, ob die verschiedenen Unterarten der Lymphozyten (T-, B-Lymphozyten, Natürliche Killer (NK-) Zellen) in ausreichendem Maß und im richtigen Verhältnis zueinander vorhanden sind. Abweichungen von den Normwerten liefern wertvolle Hinweise auf bestimmte Erkrankungen.
- **Großes Blutbild:** Die Konzentration der einzelnen Blutbestandteile wird bestimmt. Darüber hinaus findet eine genauere Betrachtung der weißen Blutkörperchen (Leukozyten) und ihrer Untergruppen statt (prozentuale Anteile). Anzeichen für Erkrankungen und Immundefekte können sich dadurch erkennen lassen.

Welche Werte jeweils als unbedenklich gelten, hängt unter anderem vom **Alter** und ggf. laufenden **Therapien** (z.B. Medikamenteneinnahme) ab. Ihr Arzt kann die Bedeutung Ihrer Werte erläutern.

Die genannten Laboruntersuchungen können **je nach Erkrankungsverdacht** um weitere Analysen ergänzt werden. So unterstützen sie die **Anamnese** (ausführliche Gespräche über Ihre Beschwerden, über familiäre Häufungen von Erkrankungen etc.) und die **körperlichen Untersuchungen**, die Ihr Arzt durchführt.

Nützliche Links

www.das-immunsystem.de

Internetangebot der Deutschen Gesellschaft für Immunologie. Das Ziel: das Bewusstsein der Bevölkerung für die Immunologie fördern. Mit Basisinformationen zum menschlichen Immunsystem.

www.dsai.de

Die Deutsche Selbsthilfe Angeborene Immundefekte e.V. engagiert sich im Bereich Immunkrankheiten. Dabei stehen vor allem die Menschen im Mittelpunkt – sowohl betroffene Patienten als auch deren Angehörige.

