



# Abwehrkräfte-Handbuch

In diesem E-Guide können Sie unsere Top-Tipps für eine hohe Widerstandskraft und ein gesundes Immunsystem lesen. Darüber hinaus erklären wir etwas mehr über die beliebtesten widerstandssteigernden Produkte aus unserem Sortiment: Vitamin K2, Vitamin D3, Vitamin C, Zink, Selen und - bekannt von Rotwein - Resveratrol.

So können Sie mehr über die Ergänzung erfahren, die Sie interessiert, sowie neue Informationen über andere Immunverstärker, die Sie möglicherweise nicht kennen!

Haben Sie nach dem Lesen dieses Handbuchs Fragen?

Rufen Sie unseren Kundenservice kostenlos an:

00800-22006600; Carla und Nancy sind jeden Arbeitstag von 9 bis 17 Uhr erreichbar. Sie können auch eine E-Mail an [info@wlsproducts.nl](mailto:info@wlsproducts.nl) senden

Wir wünschen Ihnen viel Gesundheit, Energie und Kraft!

Melanie Wouters

*Geschäftsführerin WLS Products*



## Inhalt

Unsere Top 10 Tipps für starke Abwehrkräfte!3

Vitamin K: der unbekannte Abwehrkräfteverstärker5

Vitamin D3: das Sonnenvitamin7

Vitamin D3: für Ihr Immunsystem, Knochen, Gehirn, Herz-Kreislauf-System und gegen Krebs.7

Resveratrol: bekannter Inhaltsstoff aus Rotwein!9

Vitamin C: Wunderwaffe gegen Viren!12

Zink: ein Multitalent14

Selen: Spurenelement für ein stärkeres Immunsystem!16

Astaxanthin: der unbekannte Immunverstärker18

## Unsere Top 10 Tipps für starke Abwehrkräfte!

Haben Sie auch Angst vor der Grippe?

Achten Sie auf Neuigkeiten über Viren?

Viele Menschen haben am Ende des Winters weniger Abwehrkräfte.

Wir teilen gerne unsere zehn Tipps zur Stärkung Ihres Immunsystems!



### 1) Regelmäßige Bewegung

Wer schlechte Abwehrkräfte hat, fühlt sich oft müde und lustlos. Sport ist unter diesen Umständen das Letzte, was man tun möchte. Aber, Sie würden überrascht sein, wie energievoll man sich fühlt, wenn man sich täglich auf irgendeine Art von körperlicher Aktivität einlässt. Bewegung hilft dem Körper noch zusätzlich beim Abbau von Stoffwechselnebenprodukten. Ein doppelter Gewinn für Ihr Immunsystem sozusagen!

### 2) Eine gute Nachtruhe



Ausreichend ungestörter Schlaf ist entscheidend um Abwehrkräfte aufzubauen. Während des Schlafes hat Ihr Körper die Möglichkeit, sich zu regenerieren. Wir brauchen im Winter nicht mehr Schlaf als im Sommer - streben Sie ungefähr acht Stunden pro Nacht an und versuchen Sie, jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen und aufzustehen. Sorgen Sie auch für frische Luft und wenig bis gar kein blaues Licht in Ihrem Schlafzimmer.

Trotzdem Schlafstörungen? Unsere [Melatonin-Produkte](#) können Ihnen dabei helfen.

### 3) Gesund essen

Gesunde und abwechslungsreiche Ernährung ist wichtig für das Immunsystem. Wählen Sie Produkte, die reich an Vitaminen und Mineralstoffen sind. Greifen Sie zu Zitrusfrüchten, die reich an Vitamin C sind. Vitamin C ist ein exzellenter Helfer für die Stärkung der Abwehrkräfte. Vermeiden Sie Lebensmittel, die viel Zucker oder viele einfache Kohlenhydrate enthalten. Gemüse, Obst und [Proteine](#) sind bessere Energiequellen!

### 4) Sonnenlicht und Vitamin D

Sonnenlicht sorgt dafür, dass wir Vitamin D herstellen. Besonders im Winter haben daher viele von uns einen Vitamin D Mangel. Vitamin D ist verantwortlich für gesunde Knochen und Zähne, aber auch für ein starkes Immunsystem!

Gehen Sie so viel wie möglich bei natürlichem Tageslicht ins Freie. Gönnen Sie sich für einen zusätzlichen Energieschub [ein Vitamin D-Produkt](#).

### 5) Hygiene

Gerade in Zeiten wie der aktuellen, wo wir durch die Corona Pandemie sensibilisiert sind auf Viren ist eine gute Hygiene von großer Bedeutung. Waschen Sie Ihre Hände mehrmals täglich mit Seife. Mehr noch als sonst auch, ist es in Zeiten einer Epidemie/Pandemie wichtig auf saubere Kontaktbereiche zu achten. Diese sind die weg! kritischen Stellen, an denen die Übertragung von Krankheitserregern am häufigsten erfolgt. Denken Sie an eine saubere Tastatur, eine saubere Maus, einen sauberen Einkaufswagen, Türgriffe usw.

Eine Flasche antibakterielles Handgel in Ihrer Tasche mitzuführen, macht es Ihnen einfach für sich zu sorgen.

### 6) Trinken

Eine funktionierender Abbau von Stoffwechselnebenprodukten ist für ein starkes Immunsystem

unerlässlich. Trinken Sie täglich 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit. Denken Sie dabei bitte nicht an ein schönes Bier oder ein Glas Wein, denn der Alkoholabbau wiederum verursacht selbst giftige Nebenprodukte. Greifen Sie besser zu Wasser und Tee.

### 7) Entspannung

Fühlen Sie sich durch die aktuelle Situation der letzten Monate gestresst? Wenn ja, kann dies zu einer Schwächung Ihres Immunsystems beitragen. Viele Menschen empfinden Meditation, Yoga, Atemübungen oder Achtsamkeitstechniken im Alltag hilfreich, um sich zu beruhigen oder schlichtweg entspannter zu fühlen.

### 8) Ausreichende Vitaminszufuhr gewährleistet?

Wenngleich Sie unter Umständen einen sehr gesunden Lebensstil pflegen, viel Gemüse zu sich nehmen, Obst, gesunde Fette und Proteine konsumieren, besteht das Risiko, dass Sie nicht alles benötigte an Vitaminen und Mineralstoffen damit aufnehmen. Ein gutes [Multivitamin](#) wird daher von vielen Menschen – auch mit gutem Lebensstil – ergänzend eingenommen.

Weitere Nahrungsergänzungsmittel, die der Verbesserung der Abwehrkräfte zuträglich sind:

- [Zink](#) und besonders Zinkcitrat, spielt eine wichtige Rolle für eine gute Abwehrkraft und ein starkes Immunsystem. Mehr lesen auf Seite 14
- [Vitamin C](#) übernimmt wichtige Funktionen bei der Regulierung des Abwehrsystems und spielt vor allem bei der Infektabwehr eine wichtige Rolle. Mehr lesen auf Seite 12

### 9) Rauchfrei leben

Sicher treffen wir mit diesem Tip bereits auf offenen Ohren: Rauchen kommt leider nicht in Frage, wenn Sie ein starkes Immunsystem sicherstellen möchten. Unter Umständen kann es schwierig sein, diese schlechte Angewohnheit zu beenden, aber sicher lohnt es sich! Sie finden Tipps und Geschichten von Leidensgenossen auf der Website <https://www.rauchfrei-info.de/> lesen. Sie sind nicht allein und Sie werden es schaffen!

### 10) Gesunder Darm für ein gesundes Immunsystem

Unser Darm ist der Spiegel unserer Gesundheit. Oftmals bemerken Menschen als erstes an deren Verdauung, dass etwas nicht stimmt. Krankheiten oder einen verringerten Widerstandskräfte zeigen sich oft über ein verändertes Verdauungsgeschehen. Der Darm ist ein Bereich der unserer Aufmerksamkeit absolut verdient, über den aber immer noch zu wenig gesprochen wird.

Essen Sie ausreichend Ballaststoffe und sorgen Sie damit für eine gute Verdauung.

[Probiotika](#) können ebenso dazu beitragen, eine optimale Verdauung zu gewährleisten, die die Grundlage für ein starkes Immunsystem bildet.



**Alle unsere Produkte für ein starkes Immunsystem und gute Abwehrkräfte sind auf dieser Seite aufgeführt:**

<https://www.wlsproducts.de/wohlfohlen/abwehrkraft-und-immunsystem/>

## Vitamin K: der unbekannte Abwehrkräfteverstärker Schützen Sie Ihre Gesundheit und Ihr Immunsystem mit Vitamin K!

### Vitamin K und Corona: eine lange und schwere Krankheit verhindern?

Niederländische Forscher haben bei Patienten, die mit einer Covid-19 Infektion auf eine Intensivstation eingeliefert wurden, einen Mangel an Vitamin K festgestellt – [so berichtete der Guardian](#).

Da Vitamin K sich positiv auf Blutgefäße und Lunge auswirkt, kann die zusätzliche Einnahme von Vitamin K hilfreich sein, um im Falle einer Infektion mit Covid 19 eine kürzeren und weniger schwerwiegenden Verlauf zu erleiden.



Da wir alle in der aktuellen Zeit besonders auf unsere Abwehrkräfte und unser Immunsystem achten, gilt unser besonderes Augenmerk den vielen Abwehrkräfte – Boostern. Vitamin K ist zwar einer der am wenigsten bekannten, aber einer der wichtigsten Resistenzverstärker.

### Vitamin K-Mangel aus der Nahrung

Wir alle wissen, dass wir täglich Vitamine wie Vitamin C, Vitamin B und beispielsweise Vitamin D benötigen. Dass wir jeden Tag gesund essen, Obst und Gemüse essen, zweimal pro Woche Fisch, und so weiter. Aber heutzutage bekommen wir nicht mehr alle benötigten Vitamine ein Teil raus gemacht! aus unserer oft ungesunden Ernährung.

Vitamin K ist AUCH eins der Vitamine, die wir möglicherweise nicht in ausreichendem Maße aus unserer Ernährung generieren können. Ein Mangel an diesem Vitamin kann allerdings schwerwiegende Folgen haben.

### Welches Vitamin K soll ich einnehmen?

Es gibt zwei natürlich vorkommende Formen von Vitamin K: Vitamin K1 und Vitamin K2. Vitamin K2 ist die aktivere Form der beiden.

Untersuchungen zeigen, dass Vitamin K2 - Menachinon-7 (MK7) bioverfügbarer ist und eine längere Halbwertszeit aufweist als andere Formen von Vitamin K. MK7 wird mit rein natürlichem Menachinon-7 hergestellt, das aus fermentierten Sojabohnen gewonnen wird.

### **Vitamin D + K: eine super Kombination**

Die kombinierte Aufnahme von Vitamin K2 und Vitamin D3 ist sowohl für die Reinigung der Venen als auch für die Wirksamkeit von Vitamin D3 und Kalzium sehr wichtig. Die Aufnahme beider Vitamine wird durch die Kombination verbessert. Bei WLS gibt es sowohl lose Vitamin K- als auch Vitamin D3-Produkte, aber auch verschiedene Kombinationsprodukte.

### **Warum braucht unser Körper Vitamin K2?**

Vitamin K spielt eine wichtige Rolle bei der Vorbeugung von Osteoporose und Herz-Kreislauferkrankungen. Experten zufolge ist das Risiko von Herzerkrankungen aufgrund eines oftmals unbemerkten K2-Mangels vergleichbar mit dem Risiko des



täglichen Konsums von zwei Schachteln Zigaretten. Bei jedem dritten Erwachsenen besteht Anlass zur Sorge.

### **Vitamin K2 und die Arterien**

Vitamin K2 verhindert, dass Calcium in den Arterien oder im Bindegewebe abgelagert wird, wo es sehr schädlich sein kann. Durch die Einnahme von K2 kann Calcium entsprechend aktiviert und zu den Knochen und Zähnen transportiert werden, wo es eingebaut wird. Vitamin K2 hilft bei der Vorbeugung zahlreicher Krankheiten wie beispielsweise Nierensteine, Arteriosklerose oder Herzinfarkt.

Vitamin K2 sorgt für eine bessere Calcium-Aufnahme durch den Körper, stärkt unsere Knochen und hilft zur Vorbeugung von Osteoporose.

### **Mehr über Vitamin K und die Lunge**

Vitamin K kann eine Rolle beim Schutz unserer Lunge spielen. Hier wird viel geforscht. Der Niederländische Lungenarzt Rob Janssen ist bezüglich dieser Thematik besonders engagiert. Nach Recherchen kam er zu dem Schluss, dass der Abbau von Elastin in der Lunge umso schneller erfolgt, je weniger Vitamin K im Blut vorhanden ist. Der Abbau von Elastin kann schwache Lungen und sogar schwere Krankheiten wie COPD und Lungenfibrose verursachen.

Gesunde starke Lungen und Vitamin K scheinen daher in einem Zusammenhang zu stehen. Aus diesem Grund sollten wir während der aktuellen Corona-Krise unser Augenmerk besonders auf dieses Vitamin richten.

### **Wichtige Hinweise zur Verwendung von Vitamin K-Präparaten:**

- Die Wirkung von Vitamin-K-Präparaten verringert sich überproportional, wenn diese Lichteinwirkung ausgesetzt sind. Wir empfehlen daher, die Produkte in der Originalverpackung, vor Licht geschützt, kühl und trocken zu lagern. Auch vom Umfüllen in beispielsweise Pillendöschen wird aufgrund möglicher Lichteinstrahlung abgeraten.
- Personen, die Blutverdünner oder Antikoagulanzen einnehmen, müssen besonders aufmerksam sein, da Vitamin K die Wirkung dieser Arzneimittel verringern kann. Fragen Sie immer Ihren Arzt!

Eine Übersicht aller Vitamin K2-Produkte finden Sie hier:

<https://www.wlsproducts.de/nahrungsergaenzungsmittel/vitamine/vitamin-k/>

## Vitamin D3: das Sonnenvitamin

Vitamin D3: für Ihr Immunsystem, Knochen, Gehirn, Herz-Kreislauf-System und gegen Krebs.

**Lassen Sie die Vitaminsonne mit dem Vitamin D3 von WLS scheinen!**



### Was ist Vitamin D3?

Vitamin D3 ist ein Vitamin, welches gebildet wird, wenn die Sonne auf die Haut trifft. Vitamin D3 ist auch in geringen Mengen in Lebensmitteln wie Lachs, Eiern und Milch enthalten.

Vitamin D3 kann auch in großen Mengen aufgenommen werden, beispielsweise in Form von Nahrungsergänzungsmitteln.

### Wofür ist Vitamin D3?

Vitamin D3 reguliert nicht nur die Menge an Kalzium und Phosphor in unserem Blut, sondern fördert auch unsere allgemeine Gesundheit und unser Wohlbefinden. Jeder

kennt Vitamin D für die Erhaltung gesunder Knochen und Zähne, aber dieser Multitasker von Vitaminen kann noch viel mehr. Vitamin D spielt auch eine entscheidende Rolle bei der Entwicklung von Kindern, dem Wachstum und der Erhaltung ihrer Knochen und ihres Immunsystems.

### Vitamin D3 und Corona

Die Versorgung mit ausreichend Vitamin D trägt zum gesunden Funktionieren unseres Immunsystems bei und verbessert die Widerstandsfähigkeit gegen bestimmte Krankheiten.

Frühe Untersuchungen zeigen, dass ein gesunder Vitamin D-Spiegel gegen die Folgen einer Infektion mit dem Corona-Virus helfen kann. Lesen Sie mehr dazu in diesen Artikeln:

<https://www.infranken.de/ratgeber/gesundheit/vitamin-d-mangel-studie-mit-erschreckendem-ergebnis-art-4457916>

und

<https://www.medmix.at/coronavirus-sars-cov-2-vitamin-d-gegen-die-corona-erkrankung-covid-19/>

Weitere Forschung ist noch erforderlich, aber die Ergebnisse sind vielversprechend.

### Erhöhtes Risiko für Vitamin-D-Mangel

Knochen- und Muskelprobleme sind nicht die einzigen Anzeichen für einen Vitamin-D-Mangel. Ein geschwächtes Immunsystem hat häufig einen (schwerwiegenden) Vitamin-D-Mangel als Grundlage.

Da wir in den nördlichen Ländern häufig zu wenig Vitamin D3 aus dem Sonnenlicht erhalten, haben viele von uns einen Mangel, ohne es zu merken. Ältere Menschen, chronisch Kranke, Menschen mit dunklen Hauttönen, Menschen, die viel in Innenräumen arbeiten, Menschen, die übergewichtig sind und Menschen, die intensiv Sonnenschutzmittel verwenden, sind einem ZUSÄTZLICHEN Risiko eines Vitamin-D-Mangels ausgesetzt.

## Vitamin D in unserem Körper

- Immunsystem: Vitamin D schützt vor Infektionen und Entzündungen sowie vor Autoimmunerkrankungen wie Crohn, Colitis ulcerosa und rheumatoider Arthritis.
- Knochen: Vitamin D stärkt die Knochen und verringert so das Osteoporoserisiko.
- Herz-Kreislauf-System: Vitamin D reguliert den Blutdruck und senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schlaganfälle.
- Gehirn: Vitamin D beugt saisonalen Depressionen vor und schützt vor Krankheiten wie Alzheimer, MS und Parkinson.
- Krebs: Vitamin D wirkt dem Risiko von Brust- und Darmkrebs entgegen und unterstützt den natürlichen Abbau unkontrolliert wachsender Zellen.
- Blutzucker: Vitamin D wirkt sich positiv auf die Bauchspeicheldrüse aus und beugt Diabetes auch auf andere Weise vor.

### Vitamin D + K: eine super Kombination

Die kombinierte Aufnahme von Vitamin K2 und Vitamin D3 ist sowohl für die Reinigung der Venen als auch für die Wirksamkeit von Vitamin D3 und Kalzium sehr wichtig. Die Aufnahme beider Vitamine wird durch die Kombination verbessert. Bei WLS gibt es sowohl lose Vitamin K- als auch Vitamin D3-Produkte, aber auch verschiedene Kombinationsprodukte.



### **Welche Nahrungsergänzungsmittel soll ich nehmen?**

Es gibt viele verschiedene [Vitamin D3-](#) und [kombinierte Vitamin D3 + K2-](#) Präparate. WLS Products bietet sie als Tabletten, Kapseln, Schmelztabletten und sogar als Tropfen an. Welche Dosierung am besten geeignet ist, hängt von Ihrem Vitamin D-Spiegel und Ihren Beschwerden ab. Für die meisten Patienten wird eine Erhaltungsdosis von 3.000 bis 5.000 IE pro Tag empfohlen. Für einige Patienten wird eine höhere Dosis empfohlen.

Wenn Sie Fragen dazu haben, welches Vitamin D für Sie am besten geeignet ist, rufen Sie bitte unseren Kundenservice an oder senden Sie eine E-Mail. Wir helfen Ihnen gerne dabei, das am besten geeignete Produkt zu finden.

Eine ausführlichere Übersicht aller unserer Vitamin D-Produkte finden Sie auf unserer Website:

<https://www.wlsproducts.de/nahrungserganzungsmittel/vitamine/vitamin-d3/>



## Resveratrol: bekannter Inhaltstoff aus Rotwein!

### Resveratrol und Corona: Die gesundheitliche Vorteile

Bei WLS sind wir immer an neuen Produkten interessiert, die uns helfen können, unsere Kunden gesund zu halten.

Gerade in dieser Corona-Zeit interessiert sich jeder für alle Möglichkeiten, das Immunsystem zu stärken.

Haben Sie auch bereits vom neuesten Hype über Resveratrol für Ihr Immunsystem gehört? In diesen Zeiten, in denen jeder besonders gut auf seine Abwehrkräfte achtet, kommen viele neue Produkte zum Vorschein, die behaupten, der Retter zu sein.

Schauen wir uns genauer an was es tut und welche Vorteile es hat.



### Einige der Vorteile von [Resveratrol](#)

- Kann das Immunsystem stärken
- Kann vor oxidativem Stress schützen
- Kann Anti-Aging-Eigenschaften haben
- Kann Entzündungen reduzieren
- Kann antivirale Eigenschaften haben
- Kann die Lebensdauer verlängern
- Kann Gehirnzellen schützen

### Resveratrol in Wein



Wenn Sie bereits gehört haben, dass Rotwein zur Senkung des Cholesterinspiegels und zur Stärkung Ihres Immunsystems beitragen kann, dann haben Sie wahrscheinlich auch schon von Resveratrol gehört - der vielbeschworenen Pflanzenverbindung in Rotwein. Das Resveratrol in Rotwein stammt aus der Haut von Trauben, aus denen Wein hergestellt wird. Da Rotwein länger mit Traubenschalen fermentiert wird als Weißwein, enthält Rotwein mehr Resveratrol.

Resveratrol ist nicht nur ein gesunder Bestandteil von Rotwein und anderen Lebensmitteln, sondern hat auch ein eigenes gesundheitsförderndes Potenzial.

In der Tat wurden Resveratrol-Präparate mit vielen aufregenden gesundheitlichen Vorteilen in Verbindung gebracht, darunter dem Schutz der Gehirnfunktion und der Senkung des Blutdrucks.

### Was ist Resveratrol?

Resveratrol ist eine pflanzliche Verbindung, die wie ein Antioxidans wirkt. Wissenschaftler interessierten sich für Resveratrol aufgrund seiner antioxidativen Eigenschaften. Es wird angenommen, dass es möglicherweise Langlebigkeit verleiht, sowie entzündungshemmende, herzstärkende und krebsbekämpfende Prozesse begünstigt.

Resveratrol kommt in Nahrungsquellen wie der Haut von roten Trauben, Erdnüssen und Pistazien

sowie in Beeren wie Blaubeeren und Preiselbeeren, Himbeeren und Maulbeeren sowie in Kakaobohnen vor.

### **Forschung zu Resveratrol**

Es wurden vielversprechende Forschungsarbeiten zu Resveratrol durchgeführt, die auf viele gesundheitliche Vorteile hinweisen. Ein Großteil der Forschung zu Resveratrol wurde jedoch an Tieren und in Reagenzgläsern unter Verwendung hoher Mengen der Verbindung durchgeführt. Von den begrenzten Forschungen am Menschen haben sich die meisten auf ergänzende Formen von Resveratrol konzentriert, die in deren Konzentrationen wesentlich höher waren als diejenigen, die in unsere Nahrung vorkommen.

### **Gesundheitliche Vorteile von Resveratrol**

Es wird angenommen, dass Resveratrol aufgrund früher Forschungsergebnisse die folgenden Vorteile bietet:

- **Resveratrol-Präparate zur Stärkung des Immunsystems**  
Hier hat sich Resveratrol ins Gespräch gebracht; für seine resistenzbildenden und immunverstärkenden Eigenschaften. Resveratrol hat gezeigt, dass es vorteilhafte Wirkungen auf mehrere kritische Prozesse hat, die an einer Immunantwort beteiligt sind.

Eingehende Studien zeigen verschiedene Auswirkungen auf die Immunzellen, sowohl auf molekularer als auch auf zellulärer Ebene. Darüber hinaus tragen die antiviralen, antibakteriellen und entzündungshemmenden Eigenschaften von Resveratrol zur Stärkung des Immunsystems bei. Studien wurden in Reagenzgläsern (in vitro) und an Tieren durchgeführt, und die Ergebnisse sind vielversprechend.

- **Resveratrol-Präparate für Herz- und Kreislaufsystem sowie Blutdruck**  
Da Resveratrol als Antioxidans wirkt, zeigt es vielversprechende Anzeichen dafür, dass es eine mögliche Ergänzung für eine gute Herzgesundheit und zur Senkung des Blutdrucks . Es wird angenommen, dass dies funktioniert, da Resveratrol dem Körper helfen kann, mehr Stickoxid zu produzieren, wodurch sich die Blutgefäße entspannen. Darüber hinaus scheint die Einnahme von Resveratrol mit erhöhten Mengen an HDL (dem guten Cholesterin) im Blut verbunden zu sein.

Diese Prozesse fördern Faktoren für eine gute Herzgesundheit, einen guten Cholesterinspiegel, gesunde Arterien und letztendlich einen guten Blutdruck. Es sind jedoch weitere Untersuchungen erforderlich, bevor spezifische Empfehlungen zur besten Resveratrol-Dosis abgegeben werden können, um diese Vorteile für die Herzgesundheit zu maximieren.

- **Resveratrol-Präparate für Anti-Aging und Lebensdauer**  
Viele Forschungen haben sich auf die Fähigkeit von Resveratrol konzentriert, die Lebensdauer bestimmter Tiere und Organismen zu verlängern. Es gibt Hinweise darauf, dass Resveratrol bestimmte Gene aktiviert, die die mit dem Altern verbundenen Krankheiten abwehren.
- Es wird angenommen, dass die Anti-Aging-Vorteile in den Körperzellen (Zellerneuerung), aber auch im Gehirn vorhanden sind. Die antioxidativen und entzündungshemmenden Eigenschaften von Resveratrol können bei der Verlangsamung des kognitiven Rückgangs behilflich sein. Einige Studien legen auch nahe, dass dies mit einer geringeren Bildung der Plaques zusammenhängt, die Alzheimer verursachen.  
Als starkes starkes Antioxidans und entzündungshemmende Verbindung ist Resveratrol

daher vielversprechend, um (Gehirn-) Zellen vor Schäden zu schützen und die Lebensdauer zu verlängern. Es wurden jedoch keine Studien an Menschen zu diesem Thema durchgeführt.

- **Resveratrol gegen Adipositas und Diabetes**

Es wurde gezeigt, dass Resveratrol möglicherweise die Insulinsensitivität erhöht, was mehrere Vorteile für Diabetes hat. Auch dies haben überwiegend Tierstudien gezeigt.

Seine antioxidativen Eigenschaften können vor oxidativem Stress der Zellen und vor Entzündungen schützen. Diese Faktoren sind häufig die Ursache für Komplikationen bei Diabetes-Patienten und anderen chronischen Patienten.

Forscher sagen, dass Resveratrol vielversprechend sei, um Diabetes und seine Komplikationen in Zukunft behandeln zu können, aber weitere Forschung ist erforderlich. Auch die insulinsenkende Wirkung und die regulierende Wirkung auf den Blutzuckerspiegel scheinen bei der Behandlung von Fettleibigkeit vielversprechend zu sein.

- **Weitere mit Resveratrol verbundene Vorteile**

Da es entzündungshemmende Wirkungen besitzt, könnte ein weiterer Vorteil der Verwendung von Resveratrol-Ergänzungsmitteln die Verringerung von **Gelenkschmerzen und -schäden** sein.



Es wurde an Tieren getestet, dass Resveratrol das Wachstum von Krebszellen verlangsamen kann. Weitere Untersuchungen sind erforderlich, um diesen vielversprechenden Effekt bei der Vorbeugung und Behandlung einiger Krebsarten zu untersuchen. Besagte Verlangsamung fußt auf einem langsameren Zellwachstum, einer langsameren Zellausbreitung und auf bestimmte hormonellen Wirkungen.

### **Überlegungen zu Resveratrol**

Die bisherige Forschung, auch wenn sie hauptsächlich an Tieren und invitro durchgeführt wird, scheint für viele gesundheitliche Vorteile durch die Einnahme von Resveratrol zu sprechen. Es ist aufregend zu sehen, welche weiteren Forschungsarbeiten in den nächsten Jahren durchgeführt werden, um einige der wichtigsten Versprechen dieser Verbindung zu beweisen. Resveratrol ist ein starkes Antioxidans mit großem Potenzial.

Es ist immer eine gute Idee, Ihren Arzt zu konsultieren, bevor Sie Nahrungsergänzungsmittel einnehmen, um sicherzustellen, dass keine Wechselwirkungen mit Ihren Medikamenten oder Erkrankungen auftreten. Besonders wenn Sie Blutdruckmedikamente, Blutverdünner oder Medikamente gegen Angstzustände einnehmen, sollten Sie immer einen Arzt aufsuchen, bevor Sie etwas Neues ausprobieren.

### **Direkt bestellen:**

<https://www.wlsproducts.de/resveratrol-kaufen.html>

## Vitamin C: Wunderwaffe gegen Viren!

Vitamin C ist eine wahre Wunderwaffe unter den Vitaminen. :

- Stärken Sie Ihre Abwehrkräfte gegen Virusinfektionen
- Geben Sie Ihrem Immunsystem einen starken Schub
- bequem in hohen Dosen zu verwenden (laut Prof. Linus Pauling)
- reines Vitamin ohne Zusatzstoffe
- enthält keine Allergene und ist für Vegetarier und Veganer geeignet



### Vitamin C und Corona:

Studien zu den Wirkungen von Vitamin C deuten vorsichtig auf eine Verbesserung der Immunabwehr und eine schnellere Genesung bei Corona-Patienten auf der Intensivstation hin. In diesen Studien erhielten die Patienten IV hohe Dosen an Vitamin C. Derzeit wird viel über die genaue Rolle von Vitamin C, Abwehr und Erholung bei schweren Krankheiten geforscht. Die Studien sind vielversprechend, aber es muss noch mehr Forschung betrieben werden, um endgültige Schlussfolgerungen zu ziehen.

### Ein alter Bekannter im Vitaminbereich

Vitamin C ist von jeher das Bekannteste aller Vitamine! Bereits im sechzehnten Jahrhundert war dieses Vitamin (damals verzehrt in Form von Zitrusfrüchten) für seine Schutzwirkung gegen Krankheiten wie Skorbut bekannt. Seitdem wird es mit dem Aufbau eines starken Widerstands in Zusammenhang gebracht. Auch für die Wundgenesung und die Aufnahme von Eisen ist es ein unverzichtbares Vitamin.

### Hochdosiert für den besten Effekt

Es gibt immer mehr Studien und Anzeichen, die darauf hinweisen, dass es für den Körper günstig sein kann, hochdosiertes Vitamin C einzunehmen. Beschwerden wie blutendes Zahnfleisch, ein geschwächtes Immunsystem, Anfälligkeit für Viren und Infektionskrankheiten und ein schnelles Entstehen von blauen Flecken können auf einen Mangel dieses wichtigen Vitamins hindeuten.

In der orthomolekularen Medizin wird daher eine höhere Dosierung von Vitamin C empfohlen.

### Nobelpreis Gewinner Professor Pauling als Vitamin C-Experte

Der Gründer der orthomolekularen Medizin war der amerikanische Chemiker Linus Pauling, der für sein Werk in Bezug auf die kräftige Wirkung hochdosierter Vitamine bekannt ist.

Er war der Meinung, dass die optimale Dosierung von Vitaminen viel höher liegt, als die, die man mit der Ernährung zu sich nimmt. Er hat untersucht, dass die Verschreibung hoher Dosierungen an Vitamin C einen Schutz für die Vermeidung (oder Verhinderung) von einigen Krankheiten bieten kann.

Seine Auffassungen über Vitamin C wurden in dem im Jahr 1970 erschienenen Buch „Vitamin C und Erkältung“ festgehalten.

### Ein Vitaminschub für Ihren Körper

Vitamin C Ascorbinsäure 1000 MG ist das perfekt dosierte Produkt, um die Theorie von Professor Pauling anzuwenden und auf diese Weise dem Widerstand einen kräftigen Schub zu geben. Lassen Sie die Antioxidansfunktion von Vitamin C ihre Arbeit tun, und helfen Sie dabei, Ihre Körperzellen auf diese Weise gegen Schäden zu schützen!



### Wofür ist Vitamin C gut?

- Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems während und nach intensiver körperlicher Betätigung bei
- Vitamin C trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei
- Vitamin C erhöht die Eisenaufnahme
- Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Blutgefäße, Haut, Knochen, Zähne und des Zahnfleisches bei
- Vitamin C trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- Vitamin C trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress
- Vitamin C trägt zur Regeneration der reduzierten Form von Vitamin E bei
- Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
- Vitamin C trägt zur normalen psychischen Funktion bei

### Welche Auswahl gibt es?

Bei WLS haben wir einen großen Bestand an verschiedenen Vitamin C-Produkten, so dass für jeden genug Auswahl vorhanden ist.

Für diejenigen, die Dr. Paulings Dosierung ausprobieren möchten, gibt es unser [vegane WLS-Vitamin-C-Kapseln mit 1000 mg](#).

Und wenn Sie Naschkatzen haben oder ein Produkt für Kinder suchen (konsultieren Sie immer Ihren Arzt!) haben wir [leckere Kautabletten mit 500 mg Vitamin C mit Orangengeschmack!](#)

Alle Vitamin C-Produkte finden Sie hier:

<https://www.wlsproducts.de/nahrungsergaenzungsmittel/vitamine/vitamin-c/>



## Zink: ein Multitalent

Zink ist wirklich ein Multitalent. Dieses Spurenelement ist gut für:

- Aufrechterhaltung eines gesunden Immunsystems
- die Erhaltung gesunder Knochen und Zähne
- die Pflege von starken Haaren, Haut und Nägeln
- Unterstützung verschiedener kognitiver Funktionen

Darüber hinaus spielt Zink eine Rolle für ein gutes Sehvermögen und trägt zu einer reibungslosen Wundheilung bei.



### Was ist Zink?

Zink ist ein essentielles Mineral, das überall im Körper, aber hauptsächlich in den Muskeln vorkommt. Es ist wichtig für die Zellteilung, die Wundheilung, das Haarwachstum, die Blutzuckerregulation und das Immunsystem. Dies macht Zink unverzichtbar für eine gute Gesundheit.

### Zinkquellen

Da der Körper kein Zink herstellen kann, wird es als essentielles Spurenelement bezeichnet. Es ist wichtig, jeden Tag Zink durch Nahrung oder Nahrungsergänzungsmittel zu sich zu nehmen.

Zink aus tierischen Nahrungsquellen (wie Austern und verschiedenen Käsesorten) wird vom menschlichen Körper besser aufgenommen als aus pflanzlichen Quellen (wie Weizenkeime und verschiedene Nüssen).

### Was macht Zink für uns?

Zink spielt eine wesentliche Rolle bei vielen Körperfunktionen: Zink hält Haut, Schleimhäute und Sehvermögen gesund, unterstützt Heilungsprozesse, fördert die Zellteilung, stärkt das Immunsystem und schützt vor freien Radikalen.

### Zink und Corona

Zink verhindert, dass sich Viren in den Zellen der Nasenschleimhaut verstecken, und stärkt gleichzeitig die Immunzellen, so dass sie diese Viren zerstören können. Die Stärke unseres Immunsystems hängt daher von der Versorgung mit Zink ab. Kein Wunder, dass dieses relativ billige Mineral in dieser Corona-Ära besonders beliebt geworden ist!

### Ein Zinkmangel

Wenn Ihr Körper zu wenig Zink hat, kann sich dies in einem verminderten Widerstand, einer verminderten Sehkraft oder einer schlechten Wundheilung äußern.

Sport, Stress und chronische Darmstörungen führen zu Veränderungen des Zinkhaushalts. Schwangere und stillende Frauen können ebenfalls einen Mangel entwickeln, wenn sie den Zinkbedarf nicht durch eine erhöhte Aufnahme ausgleichen. Menschen, die nur pflanzliche Lebensmittel zu sich nehmen, konsumieren im Allgemeinen nicht genug Zink.

## Verschiedene Arten von Zink

Zink kommt in verschiedenen Formen vor: [Zinkcitrat](#) und [Zinkpicolinat](#) sind die beiden Formen, die von unserem Körper am besten aufgenommen werden. Deshalb haben WLS-Produkte nur diese Zinkvarianten im Sortiment, in unterschiedlichen Dosierungen.



[WLS Pure Zinc Citrate](#) ist mit 50 mg die höchste Dosis und natürlich für Vegetarier und Veganer geeignet (da diese häufig einen Zinkmangel aufweisen).

Zusätzlich haben wir AOV [Zinkcitrat 25 mg](#) und [Zinkpicolinat 30 mg](#). Auch als vegane Kapseln.

## **Wählen Sie Ihr persönliches Power-Duo mit Vitamin C oder Selen**

Die Wirkung von Zink wird verstärkt, wenn es mit anderen Immunsystemverstärkern wie Vitamin C oder Selen eingenommen wird. Diese werden oft zusammen eingenommen oder auch in einem Kombinationsprodukt angeboten, wie in den [Zink + C LoZINCges](#): Lutschtabletten mit Kirschgeschmack von KAL.

Weitere Informationen zur besonderen Wirksamkeit von Zink und Selen finden Sie im nächsten Kapitel über Selen.

Alle Zinkprodukte finden Sie hier:

<https://www.wlsproducts.de/nahrungserganzungsmittel/mineralien/zink/>



## Selen: Spurenelement für ein stärkeres Immunsystem!

### Was ist Selen?

Selen ist ein Spurenelement, welches nicht vom Körper hergestellt werden kann. Es muss also mit der Nahrung täglich zugeführt werden. Unsere mitteleuropäischen Böden sind arm an Selen, sodass wir unseren Bedarf mit unseren Ernährungsgewohnheiten nicht immer decken können. Fehlen Mineralstoffe im Acker, so weg! können die Pflanzen, die auf solchen Böden wachsen, diese Mineralstoffe auch nicht aufnehmen. Sie fehlen den Tieren, die diese Pflanzen essen, und schließlich auch dem Menschen als dem letzten Glied der Nahrungskette.

### Warum ist Selen so wichtig?

Selen ist ein essentieller Mikronährstoff; es ist Bestandteil mindestens 25 verschiedener Proteine (Selenoproteinen), die im Körper für die gesunde Funktion zahlreicher Organe unersetzlich und lebenswichtig sind. Selen ist daneben an zahlreichen Stoffwechselprozessen beteiligt.

### Selen und Corona:

In mehreren Studien wurde untersucht, ob die Verabreichung von Selen zur Verringerung der Corona-Symptome beitragen kann.

Selen enthält eine Reihe von Enzymen, die zur Funktion des Immunsystems beitragen. Die Enzyme sind auch Antioxidantien. Sie absorbieren Chemikalien, die Gewebe und genetisches Material schädigen, wie z. B. Entzündungen nach Virusinfektionen.

In den letzten Jahren wurde Menschen, die mit Ebola, aber auch mit HIV infiziert waren, zusätzliches Selen verabreicht. Wissenschaftler vermuten, dass Selen daher auch im Kampf gegen das Coronavirus helfen kann. Beispielsweise entdeckte eine chinesische Studie ein Medikament mit guter antiviraler Aktivität gegen Covid-19. Dieses Mittel enthielt Selen.

### Selen unterstützt das Immunsystem und leistet noch viel mehr!

Selen unterstützt den menschlichen Körper in vielen Bereichen:

- Erhöhung der körpereigenen Resistenz (Abwehrkraft) gegen Krankheitserreger einschließlich Viren und Umweltgifte
- Immunstimulierende Wirkung
- Antioxidative Wirkung – Schutz der Zellen vor freien Radikalen
- Schutz vor giftigen Schwermetallen
- Funktionserhaltung praktisch aller Organe, einschließlich des Herzens, der Leber, der Muskeln und Lymphozyten (weißer Blutkörperchen)
- Schutz der Zelle vor „freien Radikalen“, die als hauptsächliche Verursacher vorzeitiger Alterungsprozesse gelten
- Bestimmt die Spermienproduktion
- Hat eine Schutzwirkung auf die Leber
- Sorgt für gesunde Haut, Haare und Nägel.



### Anzeichen eines Selenmangels

Müdigkeit kann ein Zeichen eines Selenmangels sein, aber auch Haarausfall und schuppige Haut sind mögliche Anzeichen. Selenmangel schwächt das Immunsystem: Wenn man auch im Sommer häufig an Infektionen und Erkältungen leidet, ist dies ein mögliches Zeichen.

Das sind nur einige Anzeichen, die auf einen Selenmangel hinweisen könnten. Meistens ist ein Selenmangel aber gar nicht spürbar.

Aufgrund unseres Agrarböden mit niedrigem Selengehalt haben viele Menschen von Haus aus bereits einen Selenmangel. Folgende Faktoren begünstigen einen Selenmangel:  
ein vegetarische oder vegane Ernährung, Rauchen, Alkohol, Darmerkrankungen und eine eingeschränkte Funktion des Immunsystems.

Nur eine Blutuntersuchung gibt Aufschluss über Selenmangel

### **Zink und Selen: ein starkes Duo für die Abwehrkräfte!**

Zink und Selen sind lebenswichtige Spurenelemente und gehören zu der großen Gruppe der Mineralstoffe. Da diese Spurenelemente essenziell sind, aber nicht vom Körper hergestellt werden können, ist eine regelmäßige Zufuhr zwingend notwendig.

Zink und Selen sind essenziell für die Funktion des Immunsystems und tragen so zur Stärkung unserer natürlichen Abwehrkräfte bei. Zink und Selen wirken der Entstehung von freien Radikalen entgegen und schützen so unsere Zellen vor oxidativem Stress.

Daher werden sie auch als Immunmineralien bezeichnet. Diese Abwehrlieferanten sind daher für die Behandlung, aber auch für die Vorbeugung eines geschwächten Immunsystems unverzichtbar!



### **Wie bekomme ich genug Selen für eine starken Widerstandskraft?**

Da es aufgrund unseres selenarmen Bodens fast unmöglich ist, genug Selen über die Nahrung zu sich zu nehmen, ist es für viele von uns ratsam, ein Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen.

Bei WLS Products legen wir Ihnen verschiedene Selenprodukte vor, damit für jeden etwas dabei ist. Natürlich haben wir nur die besten Produkte bekannter Marken ausgewählt, hochdosiert und von guter Qualität

Alle Selenprodukte finden Sie hier:

<https://www.wlsproducts.de/nahrungserganzungsmittel/mineralien/jod-kalium-kupfer-selen/>

## Astaxanthin: der unbekannte Immunverstärker

**Kein anderes Nahrungsergänzungsmittel ist so vielseitig wie das stärkste Antioxidans, Astaxanthin!**

Astaxanthin ist 65-mal stärker als Vitamin C, 54-mal stärker als Beta-Carotin und 14-mal stärker als Vitamin E.

Astaxanthin ist der absolute Tipp zur Unterstützung des Immunsystems und zur Hemmung des Alterungsprozesses. Aber auch zur Vorbeugung von Sonnenbrand und zur Erhaltung des Sehvermögens.

### Was ist Astaxanthin?

Astaxanthin ist ein dunkelroter Farbstoff, der aus einzelligen Algen hergestellt wird. Astaxanthin kommt hauptsächlich in Meerestieren wie Garnelen, Hummer, Lachs und Algen vor. Astaxanthin verleiht diesen Meerestieren ihren rosa und roten Farbton.



Astaxanthin ist eines der stärksten Antioxidantien, die uns die Natur zu bieten hat. Die zellschützende Wirkung dieses roten Farbstoffs scheint die der Vitamine E und C um ein Vielfaches zu übertreffen.

### Was sind Antioxidantien?

Antioxidantien sind Vitamine, Mineralien, Kräuter und andere natürliche Substanzen, die die Bildung freier Radikale in Ihrem Körper verhindern. Freie Radikale sind schädliche Elemente, die den Alterungsprozess beschleunigen können. Antioxidantien haben die Fähigkeit, diese freien Radikale zu eliminieren.

### Antioxidantien und oxidativer Stress

Eine der Hauptursachen für interne und externe Alterungsphänomene ist oxidativer Stress. Komplexe chemische Prozesse finden kontinuierlich in Ihrem Körper statt. Während des Stoffwechsels werden beispielsweise Nährstoffe verbrannt, indem eine Verbindung mit Sauerstoff hergestellt wird.

Oxidativer Stress kann durch Alkoholkonsum, Rauchen, Stress, Medikamente, Sonnenlicht, Luftverschmutzung, Fettleibigkeit und intensiven Sport entstehen. Mehr dieser Sauerstoffverbindungen werden dann als normal freigesetzt. Dies sind die freien Radikale.

### Wie hilft Astaxanthin, Ihre Abwehrkräfte zu stärken?

Astaxanthin kann die Funktionsweise Ihres Immunsystems verbessern. Aufgrund seiner antioxidativen Eigenschaften kann Astaxanthin Entzündungen und oxidativen Stress reduzieren. Astaxanthin scheint in der Lage zu sein, die Aufgabe als Antioxidans wie kein anderes zu bewältigen. Das rote Pigment hat die gleiche Länge und Dicke wie eine Zellmembran. Dies bietet einen besseren Schutz gegen Zellschäden als jedes andere Antioxidans!

### Alle gesundheitsfördernden Eigenschaften von Astaxanthin auf einen Blick

- Stimuliert und reguliert das Immunsystem
- Hemmt entzündliche Prozesse
- Schützt Haut und Augen vor Schäden durch UV-Strahlen
- Schützt vor Alterung
- Unterstützt die reinigende Wirkung von Leber, Lunge und Nieren

- Schützt den Magen und die Darmwand und beugt Verdauungsstörungen vor
- Wirkt sich positiv auf den Glukose- und Lipidstoffwechsel aus
- Fördert die Durchblutung der Kapillaren einschließlich der Augen
- Hat krebsschützende Wirkung
- Reduziert oxidativen Stress und LDL-Oxidation (Prävention von Atherosklerose)
- Fördert die Reparatur müder Augen
- Stimuliert kognitive Funktionen
- Lindert Müdigkeit und Muskelschmerzen nach körperlicher Anstrengung

### **Astaxanthin bei WLS Products**

Wir verkaufen [Astaxanthin von der renommierten Marke KAL](#) bei WLS-Produkten mit 5 mg pro Kapsel. Nutzen Sie die widerstandssteigernden Eigenschaften dieses Boosters und genießen Sie zusätzliche gesundheitliche Vorteile.

Astaxanthin und andere Resistenzverstärker finden Sie hier:

<https://www.wlsproducts.de/wohlfuehlen/abwehrkraft-und-immunsystem/>