



## Infektanfälligkeit

Bei der **Immundefizienz** (Immundefekt; Infektanfälligkeit; Immunschwäche) handelt es sich um eine Störung der physiologischen Immunität.

Man kann **angeborene** (primäre) von **erworbenen** (sekundäre) **Formen der Immundefizienz** unterscheiden.

### Eine Infektanfälligkeit kann sich wie folgt äußern:

- Wiederkehrende bakterielle und/oder virale Infektionen
  - Erkältung, Bronchitis, grippale Infekte
  - Lungenentzündung (Pneumonie)
  - Mandelentzündung (Tonsillitis)
  - Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis)
  - Harnblasenentzündung (Cystitis)
  - Herpes Infektionen

Sind mehrheitlich Abwehrzellen (z. B. Lymphozyten) betroffen (d.h. die zelluläre Abwehr), spricht man von einem **zellulären Immundefekt**.

Ein **humoraler Immundefekt** liegt vor, wenn eher Antikörper und andere abwehraktive Immunglobuline (d.h. die humorale Abwehr) betroffen sind. Meistens sind beide Systeme betroffen. Man spricht dann von einem kombinierten Immundefekt.

Die Krankheitsentstehung (Pathogenese) einer Immundefizienz ist komplex und abhängig von der Art der Störung des Immunsystems.

### Folgende Faktoren beeinflussen das Immunsystem:

- Lebensalter
- Ernährung
- Genußmittel (Alkohol, Nikotin)
- Bewegung und Sport
- Gewicht (Über- und Untergewicht)
- Umweltfaktoren und Stress
- Medikamente
- Erkrankungen

Eine evidenzbasierte Vorgehensweise ermöglicht die gezielte Ermittlung der individuellen Risikofaktoren und die spezifische Optimierung des Immunsystems.

Gerne **beraten** wir Sie, wie Sie Ihre **Abwehrkräfte erfolgreich steigern** und sich **vor Infekten langfristig schützen** können.