

Ernährung und Immunsystem

Zur Zeit ist **Gesundheit** für uns noch wichtiger und bedeutsamer denn je. Viele fragen sich: „Wie kann ich gesund bleiben? Was kann ich in der momentanen Situation aktiv für meine Gesundheit tun?“

Neben ausgewogener Ernährung, regelmäßiger Bewegung (am besten im Freien), wirken sich auch Entspannungstechniken, wie z.B. Yoga und Meditation, sowie ausreichend Schlaf positiv auf unser Immunsystem aus. Heute geht es um die positive Wirkung der **Ernährung auf unser Immunsystem**.



Was ist überhaupt das Immunsystem?

Unser Immunsystem ist ein hochkomplexes und sensibles Netzwerk, man könnte es auch mit einem perfekt aufeinander abgestimmten Orchester vergleichen. Ziel ist die Verteidigung des Körpers gegen jegliche Krankheitserreger.

Wir unterscheiden:

- *angeborene Immunität (von Geburt an, unspezifisch)*
- *erworbene Immunität (im Laufe der Zeit erlernt, spezifisch)*

Die Immunität wirkt also zum Teil von Geburt an und zum Teil erwerben wir diese durch Kontakt mit den Erregern oder mittels Impfung. Trotz des Aufbaus in zwei Teilen arbeiten beide Systeme eng miteinander zusammen. Spannend - insgesamt hat unser Immunsystem eine Masse von zwei bis drei Kilogramm (beinhaltet Organe und Blutzellen).

Die Aufgaben unseres Immunsystems

Welche Leistungen unser Immunsystem täglich vollbringt, ist uns oft nicht bewusst. Hier seien nur einige der zahlreichen Aufgaben erwähnt:

- Abwehr und Abtötung von Viren, Bakterien und Fremdstoffen
- Regulierung der körpereigenen Bakterien Flora: speziell unsere Darmbakterien in Form der Darmflora – auch Mikrobiom genannt - spielen eine wichtige Rolle
- Wiederaufbau von verletztem Gewebe und Stimulierung der Heilung
- Förderung der Wundheilung

Zur effektiven Immunabwehr stehen dem körpereigenen Schutzsystem verschiedene Vitalstoffe tatkräftig zur Seite. Insbesondere Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, hochwertige Fettsäuren und Milchsäurebakterien zählen zu den bewährten Immunklassikern.

Tipps für eine immunstärkende Ernährung

→ Obst und Gemüse sind die Superstars

Gemüse und Obst enthalten vor allem viele Vitamine, Mineralstoffe und andere wirksame Pflanzeninhaltsstoffe. Achten Sie beim Kauf auf biologische und regionale Lebensmittel. Dann können Sie auch die Schale ohne Sorge verzehren.

Vitamin C unterstützt unsere Immunzellen bei der Abwehr von Viren und Bakterien.

Vitamin C-reiche Obst- und Gemüsesorten sind: Paprika (vor allem gelb und rot), Peperoni, Kohl, Karfiol, Brokkoli, Sauerkraut, Zitrusfrüchte, Orangensaft, Ananas, Kiwi, Beeren (schwarze Johannisbeeren, Hagebutten, Sanddorn, Erdbeeren), Honigmelone, Kartoffeln, Spinat, Petersilie, Koriander.

1 Glas Orangensaft oder ½ gelber Paprika können den täglichen Bedarf an Vitamin C decken.

Achtung! RaucherInnen brauchen um 40% mehr Vitamin C.



Ebenso hilft **Beta-Karotin** kräftig mit und steigert die Immunabwehr. Also Karotten, Kürbis, Spinat, Mangold und Süßkartoffeln sind hier gute Vitaminspender.

→ **Hochwertige Fette, Vitamin D und Co**

Olivenöl mit seinem hohen Anteil an **einfach ungesättigten Fettsäuren** reduziert schlechtes LDL- und erhöht gutes HDL-Cholesterin. Das verbesserte Verhältnis von HDL und LDL ist vorteilhaft für unser Herz und die Gefäße.

Omega-3 Fettsäuren wirken entzündungshemmend, fördern die Entwicklung von Gehirn und Nervenzellen, verbessern die Elastizität unserer Gefäße, unterstützen eine gesunde Darmflora und vieles mehr. Wo sind diese wichtigen Fettsäuren enthalten? Vor allem in **Meeresfischen**, wie z.B. Hering, Makrele, Steinbutt, Lachs, aber auch in Forelle und Karpfen, sowie **Lein- und Rapsöl**. Der Vorteil ist, dass diese Fische auch reich an Vitamin D sind. **Vitamin D** ist relevant in der Vorbeugung von chronischen Krankheiten, außerdem schützt eine gute Vitamin D-Versorgung ältere Menschen vor Knochenbruch, Sturz, Kraft- und Gleichgewichtsverlust. Achtung! Viele, auch junge, Menschen sind mit Vitamin D unterversorgt. Ein Check im Labor ist ratsam. Die Haut kann mit Hilfe von UV-B Strahlung aus dem **Sonnenlicht das aktive Vitamin D3** herstellen. Dazu reichen **wenige Minuten** direkte Sonneneinstrahlung auf die Haut.

Planen Sie 1-2 x pro Woche eine Fischmahlzeit ein!

→ **Milchsäurebakterien für den Darm**

In unserem Dickdarm leben an die 100.000 Milliarden Keime und unsere Darmflora beherbergt ca. **70% unserer Immunzellen**. Das zeigt, dass der Darm einen wesentlichen Einfluss auf unser Immunsystem hat.

Ballaststoffreiche Lebensmittel (Gemüse, Obst und Vollkornprodukte), **Joghurt, Kefir und milchsauer vergorenes Gemüse**, wie Sauerkraut, Rübekraut, Salzgurke, sind hier ideal.



→ **Nüsse, Samen und Kerne – konzentrierte Power**

Diese kleinen Kraftquellen enthalten sowohl **hochwertige Fettsäuren** als auch wichtige Vitalstoffe, wie **Vitamin E, Kalzium, Zink** etc. Aber Vorsicht: durch den hohen Fettgehalt enthalten sie viele Kalorien, deshalb nur **kleine Mengen** genießen. Hier ein paar Beispiele: Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Weizenkeime, Leinsamen, Flohsamen, Sesam, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne.

→ **Verwenden Sie viele frische Kräuter und Gewürze**, wie Thymian, Salbei, Petersilie, Oregano, Rosmarin, Koriander, Kamille, Kümmel, Ingwer, Sauerampfer, Zitronenmelisse. Die **enthaltenen Vitamine, ätherischen Öle und sekundären**

Pflanzeninhaltsstoffe helfen erfolgreich bei Erkältungen, der Abwehr von Bakterien, Viren und Pilzen und fördern unsere Verdauung.

Probieren Sie mal den altbewährten **Ingwertee**, verfeinert mit frischer Zitrone und etwas Honig, hilft er gegen Husten, Halsschmerzen und Erkältung.



→ Große Mengen Fleisch und tierisches Eiweiß, Weißmehl, fettreiches Essen, Zucker sowie Fertigprodukte und reichlich Alkohol sind ungünstig.

→ Setzen Sie sich realistische Ziele. Um diese auch zu erreichen, empfehle ich **täglich eine Kleinigkeit** umzusetzen: heute ein Waldspaziergang, morgen eine Gemüseahlzeit und übermorgen entspannen mit einem Buch auf der Sonnenliege.