

Tipps für ein starkes Immunsystem

Jeden Winter sind wir mit Grippeviren konfrontiert. Ein gutes Immunsystem wird damit problemlos fertig. Aber jedes Jahr sterben Leute (meist mit Vorerkrankungen) an der Grippe. Einige dieser **Vorerkrankungen** (wie z.B. Übergewicht, Herz- und Kreislauferkrankungen, Diabetes, Bluthochdruck) lassen sich verhindern durch gesunde Ernährung und Lebensweise.

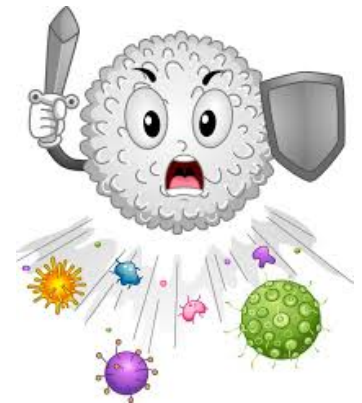
Mit **Reduktion des Übergewichtes** lassen sich einige dieser Vorerkrankungen reduzieren.

Auch unsere Nahrung enthält einige Inhaltsstoffe die unser Immunsystem stärken.

Ein grosser Teil des Immunsystems befindet sich im **Darm**. Deshalb tragen eine **intakte Darmflora** und eine funktionierende Verdauung wesentlich zu Gesundheit bei.

Allgemeine Tipps:

- Ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse und Obst und Vollkornprodukten
- Sonnenlicht und Vitamin D
- Omega 3-Fettsäuren
- Ausreichend Bewegung stärkt das Immunsystem, baut Stress ab
- Stress und Ängste reduzieren
- Genügend trinken
- Auf gesunden Schlaf achten
- Nicht rauchen
- Abhärtung mit kaltem Wasser beim Duschen
- Hände regelmässig waschen mit Seife (unterwegs desinfizieren)



Gesundheitsschutz auf dem Teller:

Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente:

Einige **Vitamine und Mineralstoffe** sind besonders wichtig fürs Immunsystem und tragen zu seiner normalen Funktion bei. Einige haben antioxidative Wirkung. Dazu zählen zum Beispiel Vitamin C, Vitamin D, Vitamin A, Vitamin E, Biotin und Folsäure.

Spurenelemente wie Eisen, Kupfer, Zink und Selen sind ebenfalls elementar wichtige Nährstoffe für unser Immunsystem und somit auch für die Abwehr von Infekten. Die einzelnen Nährstoffe sind zum Beispiel für gesunde Schleimhäute wichtig, die als erste Schutzbarriere gegen Krankheitserreger fungieren oder sie neutralisieren zellschädigende Stoffe.

Sekundäre Pflanzenstoffe: (= Farb-, Duft- und Aromastoffe)

Sekundäre Pflanzenstoffe sind in Gemüse, Obst, Kartoffeln, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten enthalten. Sie dienen ihnen als Abwehrstoffe gegen Fressfeinde und schützen sie auch vor Krankheiten. Den Substanzen werden verschiedenste gesundheits-fördernde Effekte auf den menschlichen Körper zugeschrieben. Sie wirken z.B. gegen Viren, Bakterien oder Entzündungen und beeinflussen das Immunsystem positiv.

Omega-3-Fettsäuren: Sie wirken entzündungshemmend bei Autoimmunerkrankungen und immunstärkend bei Beginn einer Infektionskrankheit.

Das sind die Top-Nahrungsmittel für unser Immunsystem:

- Gemüse und Früchte in verschiedenen Farben (Mineralstoffe, Vitamine, sekundäre Pflanzenst.)
- Vollkornprodukte (enthalten 5 mal mehr Mineralstoffe und Vitamine als Weissmehlprodukte)
- Zwiebeln, Knoblauch, Kräuter, Gewürze wie Ingwer, Kurkuma, Pfeffer (sek. Pflanzenstoffe)
- Nüsse, Pflanzenöle (gesunde Fette), fettreicher Fisch (Omega-3-Fettsäuren)
- Eier, Milch, Fleisch, Fisch: Liefern Bausteine (Aminosäuren) zum Aufbau des Immunsystems.

Wo finden wir die immunstärkenden Stoffe:

Nährstoff	Aufgabe	enthalten in:
Vitamin A	trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei schützt und unterstützt Haut und Schleimhäute wirkt antioxidativ	Karotten, Blattgemüse, Paprika, Milchprodukte und Leber, Eier Kaki, Aprikosen
Riboflavin (Vitamin B2)	trägt zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei trägt zum Erhalt der normalen Schleimhäute bei	Fleisch, Milch und Vollkornprodukte
Biotin	trägt zum Erhalt der normalen Schleimhäute bei	Milch, Eier und Nüsse
Vitamin B6	trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei	Vollkornprodukte, Kartoffeln und Fleisch
Folsäure	trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei	Grünes Blattgemüse, Spargel und Vollkornprodukte
Niacin	trägt zum Erhalt der normalen Schleimhäute bei	Fisch, Fleisch, Milch bzw. Milchprodukte
Vitamin B12	trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei	Fisch, Fleisch und Milchprodukte
Vitamin C	Für ein starkes Immunsystem, antioxidativ Schützt Abwehrzellen von schädlichen freien Radikalen	Broccoli, Grünkohl, Peperoni, Kartoffeln Zitrusfrüchte, Kiwi
Vitamin D	trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei entzündungshemmend	Hering, Makrele, Eigelb, Leber und Pilze
Vitamin E	trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen, steigert Abwehr, indem es Antikörper anregt	Pflanzliche Öle, Nüsse und Getreide- keime, Vollkornprodukte
Zink	Ist an wichtigen Prozessen des Immunsystems beteiligt hat eine Funktion bei der Zellteilung trägt zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei	Fleisch, Schalentiere, Käse, Eier und Vollkornprodukte
Kupfer	trägt zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei	Nüsse, Vollkornprodukte, Kakao und Hülsenfrüchte
Mangan	trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen	Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte
Selen	trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei trägt zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei	Fisch, Nüsse, Pilze und Fleisch
Sekundäre Pflanzenstoffe	Carotinoide (gelb-orange-rote Färbung, antioxidativ, immunmodulierend) Polyphenole (entzündungshemmend, immunmodulierend, antioxidativ, blau-rot-violette Färbung) Sulfide (entzündungshemmend, gegen Mikroben) Saponine (erhöhen die Aktivität der roten Blutkörperchen, immunmodulierend) Glukosinolate (antibiotisch, antioxidativ) Flavanoide (antibiotisch, antioxidativ, rot-gelb-blaue-violette Farbe)	Karotten, Tomaten, Peperoni, grünes Gemüse, Aprikosen, Melonen Auberginen, blaue Trauben, Kirschen, Blattgemüse, Kurkuma, Randschichten Zwiebeln, Knoblauch, Lauch Hülsenfrüchte, Hafer Kohlarten, Radiesli, Rettich Apfel, Birnen, Zwetschgen, Kirschen, Grünkohl, Zwiebel, Aubergine
Probiotika	Milchsäurebakterien fördern eine gesunde Darmflora	Milchprodukte, Sauerkraut
Präbiotika	Sind Nahrung für gesunde Darmbakterien, welche das Immunsystem unterstützen	Weizenkleie, Chicoree, Schwarzwurzeln, Lauch, Zwiebeln, Pastinaken, Topinambur