

In dieser Jahreszeit läuft unser Immunsystem auf „Hochtouren“. Egal ob beim Arbeiten, in öffentlichen Verkehrsmitteln, im Supermarkt oder zu Hause – wir sind ständig Viren ausgeliefert. Das dominanteste Thema rundum das Immunsystem ist derzeit wohl die Ansteckungsgefahr mit dem neuartigen Coronavirus (SARS-CoV-2).

Unser Immunsystem kann durch verschiedene Einflüsse stark herausgefordert werden. Virale und bakterielle Belastungen, die kalte Jahreszeit mit unbeständigem Wetter (häufiger Wechsel zwischen Kälte und beheizten Räumen) und wenig Luftfeuchtigkeit sind optimale Bedingungen für einen Infekt.

Das dominanteste Thema rundum das Immunsystem ist derzeit wohl die Ansteckungsgefahr mit dem neuartigen Coronavirus (SARS-CoV-2). Ähnlich wie bei der saisonalen Grippe durch Inflenzaviren sind v. a. alte Menschen und immungeschwächte Personen besonders gefährdet. Aber auch ohne zu den Risikogruppen zu zählen, ist es sinnvoll gerade jetzt die Nährstoffspeicher unseres Körpers für ein gut funktionierendes Immunsystem bestmöglich aufzufüllen.

Um dies zu erreichen, gilt es ein besonderes Augenmerk auf eine nährstoffreiche und ausgewogene Ernährung zu legen. **Immunstarke Ernährung**

Folgende Personengruppen sind einem höheren Risiko für virale Infekte ausgeliefert:

- zeitgestresste Personen, die sich einseitig und unausgewogen ernähren
- Kinder, Jugendliche und Erwachsene, die überwiegend Fast Food, wenig Obst und Gemüse zu sich nehmen
- Menschen, die häufig Alkohol konsumieren, rauchen und Medikamente einnehmen
- ältere Menschen
- Personen die akut oder chronisch erkrankt sind, schwere Erkrankungen durchgemacht haben oder Medikamente zur Dämpfung des Immunsystems einnehmen müssen

Zahlreiche Ernährungsstudien haben sich mit der Thematik beschäftigt, welche Lebensmittelinhaltsstoffe zur Unterstützung des Immunsystems besonders effektiv sind. Diese große Studienlage ist nicht immer eindeutig und kann zu vielen Fragezeichen führen. Aus diesem Grund hat die europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit die aussagekräftigsten Studien (EFSA) geprüft. Folgende Nährstoffe zeigen eine eindeutige Wirkung auf das Immunsystem:

- Die **Vitamine A, C, D, B6, B12, Folsäure** sowie die **Mineralstoffe Eisen, Zink, Kupfer und Selen** tragen zur guten Funktion des IMMUNSYSTEMS bei.
- **Vitamine C** trägt zur Funktion des IMMUNSYSTEMS während und nach intensiver KÖRPERLICHER BETÄTIGUNG bei.

Die Funktion von Protein (Eiweiß) im Immunsystem

Protein (Eiweiß) ist der wichtigste Makro-Nährstoff und Energielieferant für das Immunsystem. Im Gegensatz zu anderen Körperzellen bevorzugen Immunzellen zur Energiegewinnung die Aminosäure Glutamin als Eiweißquelle.

Bedeutung von Eiweiß für das Immunsystem:

- Eiweiß ist essentiell, um das Immunsystem intakt zu halten.
- Bei Infekten steigt der tägliche Eiweiß-Bedarf von 0,8 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht auf 1–1,2 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht an.
- Vorsicht: wird dieser Mehrbedarf an Eiweiß nicht durch den Verzehr von eiweißreichen Lebensmitteln gedeckt, so „holt“ sich der Körper das nötige Eiweiß aus dem Blut und der Muskelmasse.

Auf die Infektanfälligkeit wirkt sich eine sogenannte „Protein-Energie-Mangelernährung“ (PEM) besonders riskant aus. Betroffene nehmen hier entweder zu wenig Energie und Eiweiß mit der Nahrung zu sich oder können diese nicht ausreichend über den Magen-Darm-Trakt resorbieren.

- **„5 a day“:** Fünf Portionen Gemüse und Obst pro Tag in den Speiseplan integrieren
- Lebensmittel-Mix aus **tierischem und pflanzlichem Eiweiß** durch die Anreicherung der Speisen und Getränke mit all in[®] PURE Protein Pulver oder Speisen-Kombinationen wie Kartoffel + Ei (z.B. Kartoffelomelett), Milchprodukt + Getreide (z.B. Käsebrot), Milchprodukte + Kartoffel (z.B. Topfengnocchi). Tipp: Ermittle deinen individuellen Eiweißbedarf
- **Nährstoffreiche Vollkornprodukte** (wie Vollkornbrot, -nudeln, Vollkornreis, Müsli-Flocken-Mischungen etc.) anstelle von „leeren“ Weißmehlprodukten
- **Wertvolle Omega-3-Fettsäuren** durch fette, bevorzugt heimische, Fische (z.B. Lachsforelle, Forelle) und pflanzliche Öle (z.B. Raps-, Soja-, Walnuss- und Leinsamen-Öl)
- **Bunte Abwechslung durch den Genuss von verschiedenen Vitamin- und Mineralstoff-Lieferanten:**

- **Vitamin A:** Fisch, Leber, Milch, Butter, Käse, Eier, Tomaten, Salate, Petersilie, Grünkohl, Kresse und Getreidekeime

- **B-Vitamine (B2, B6, B12 und Folsäure):** Bananen, Vollkornprodukte, Hefe, Fisch, Hühner- und Schweinefleisch, Innereien (u.a. Leber), Weizenkeime, Nüsse, Hülsenfrüchte wie Linsen, grüne Bohnen etc.; (Tipp: auch wertvoll für das gesamte Nervensystem sowie die Blutbildung)

- **Vitamin E:** hochwertige pflanzliche Öle (z.B. Walnuss-, Distel-, Sonnenblumenöl), Weizenkeime, Vollkorngetreide, Nüsse und Soja; (Tipp: auch wertvoll zur Erhöhung der Leistungsfähigkeit)

Vitamin C: Zitrusfrüchte wie Kiwi, Acerola, Hagebutte, Sanddornbeeren, schwarze Johannisbeeren, Petersilie, Rot- und Weißkohl, Paprika, Brokkoli, Grünkohl

- **Eisen:** Vollkornprodukte, Amaranth, Hülsenfrüchte, Bierhefe, Sojabohnen, Weizenkeime

- **Zink:** Vollkornprodukte, Haferflocken, Nüsse, Hülsenfrüchte, Hefe, Keime, Sojabohnen, Austern, Fleisch, Käse, Milch, Nüsse

- **Selen:** Fische, Eier, Fleisch, Sonnenblumenkerne, Sojabohnen, Vollkornreis, Hülsenfrüchte, Hefe

- **Viel Flüssigkeit** in Form von mineralstoffreichem Mineral- und Heilwasser, Kräutertees, Wasser mit Limetten-, Limonen- und Orangenscheiben oder frischen Kräutern wie Zitronenmelisse und Minze trinken (mindestens 2 l pro Tag)
- **antivirale Kräuter aus Apotheke oder Reformhaus:** Engelwurz bzw. Angelikawurz, Gänseblümchen, Ingwer, Kapuzinerkresse, Kren / Meerrettich, Hagebutte, Sanddorn, Spitzwegerich, Thymian, Zistrose, Holunder, Baikal-Helmkraut, Mochschwanz, Waid, Süßholz, Wüstenpetersilie, Säckelblumen
- **Sport und aktive Bewegung zur Stärkung des Immunsystems:**
- Gerade bei kalten Temperaturen ist eine moderate Ausdauerbewegung ausgesprochen wertvoll, um das Immunsystem, aber auch den Kreislauf, die Stimmung und das Essverhalten positiv zu beeinflussen. Pro Woche werden 150 Minuten Sport durch flottes Spazierengehen, Langlaufen, Schneeschuhwandern, Joggen, Eislaufen empfohlen. Dadurch wird die Durchblutung des gesamten Körpers gefördert und somit die Anzahl der Immunzellen gesteigert. Untersuchungen zeigen, dass die natürlichen Killerzellen des Immunsystems bei sportlich aktiven Menschen leistungsstärker und Krankheitserreger sowie Viren besser abgewehrt werden können.
-
- **Hat es einen doch einmal erwischt ... Hausmittel bei ersten Anzeichen eines Infektes:**
- **frischer Ingwersaft:** Frische Ingwerwurzel reiben oder fein mixen und mit heißem Wasser bedecken, anschließend ziehen lassen und abkühlen. Den Saft durch ein feines Sieb streichen und ca. 60 ml von diesem Saft mit 350 ml heißem Wasser vermengen. 1 EL Wildblumenhonig, ¼ Limette, 1 kleine Prise Cayenne-Pfeffer dazugeben, gut verrühren und zwei bis sechs Tassen täglich davon trinken.
- **Hühnersuppe:** Der positive Effekt dieses Hausmittels wurde durch wissenschaftliche Studien bewiesen. Symptome eines grippalen Infektes können gelindert und Entzündungsprozesse gehemmt werden. Der Abfluss von Nasensekret konnte in Studien durch den schluckweisen Konsum von heißer Hühnersuppe mehr gefördert werden als bei anderen heißen oder kalten Flüssigkeiten. Dies ist vermutlich auf die darin enthaltenen Aromastoffe zurückzuführen. Darüber hinaus scheint die Bewegung der Immunzellen (neutrophilen Granulozyten) durch den „Kontakt“ mit Hühnersuppe eingeschränkt zu werden, wodurch sie kaum Entzündungen der Atemwege auslösen können. Außerdem weisen die einzelnen Zutaten Gemüse und Hühnerfleisch entzündungshemmende Eigenschaften für den Körper auf. So sind Sellerie, Lauch, Petersilienwurzel und Karotten reich an wirksamen sekundären Pflanzenstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen. Hühnerfleisch versorgt den Körper mit hochwertigem Eiweiß und die darin enthaltene Aminosäure Cystein scheint überdies abschwellend und entzündungshemmend auf die Nasenschleimhaut zu wirken.
- **Infekt-Abwehr-Oxymel zur Stärkung des Immunsystems:**
- Inhaltsstoffe: gleiche Teile Honig und Apfelessig, Wasserdost, Kapuzinerkresse.
- Herstellung: ein sauberes Glas mit 1/3 getrocknete Kräuter befüllen und bis zum Glasrand mit Honig-Essig-Gemisch (Mischverhältnis 1:1) auffüllen. An einem dunklen und kühlen Ort 3-4 Wochen stehen lassen und einmal täglich schwenken. Nach den 3-

4 Wochen die Kräuter mittels Sieb abseihen und das fertige Infekt-Abwehr-Oxymel in ein sauberes, dunkles Glas füllen.

- In belastenden Infekt-Zeiten vorbeugend 3 x täglich ein bis zwei Teelöffel einnehmen. Nicht länger als insgesamt 6 Wochen einnehmen.