

3 WAS SCHMECKT MEINEM IMMUNSYSTEM AM BESTEN?

ERNÄHRUNGS-EXPERTIN

Abwehrkraft auf ganzer Linie: So halten Sie die Erkältungsviren auf Abstand

Der Herbst fordert unser Immunsystem extrem: Plötzlich muss es sich mit trockener Heizungsluft und nasskaltem Wetter arrangieren. Es fehlt ihm an Sonnenlicht und Wärme. Mangelt es ihm zusätzlich an Nährstoffen, kapituliert es vor den Erkältungserregern. Doch wenn wir das Richtige essen, stärkt jeder Bissen den Schutzwall gegen die krankmachenden Eindringlinge.

Unsere Haut liebt Aprikosen

Haut und Schleimhäute sind die erste Barriere, auf die Krankheitserreger treffen. Je dichter sie ist, desto besser. Unterstützen können wir sie durch drei Vitamine: Vitamin A bzw. seine Vorstufe, das sogenannte Beta-Carotin – den orange-gelben Farbstoff in Möhren, Aprikosen oder Kürbis. Um es verwerten zu können, braucht der Körper Fett. Vitamin E aus Avocados, Pflanzenölen und Nüssen und das B-Vitamin Folsäure, etwa aus Smoothies mit Gerstengraspulver.

Fresszellen mögen's roh

Durchdringen die Erreger die Haut, wird die zweite Abwehrlinie aktiv: die Fresszellen, die Fremdkörper aller Art beseitigen. Für ihre Arbeit benötigen sie Vitamin C, etwa aus roher Paprika, Fenchel oder Wildkräutern, außerdem Zink, z. B. aus Nüssen, Vollkorn, Fleisch und Fisch. Kürzlich wurde nachgewiesen, dass die Aktivität der Fresszellen auch durch das Sonnenvitamin D beeinflusst wird. Im Fall verminderter Vitamin-D-Blutwerte empfehle ich deshalb in der dunklen Jahreszeit Zusatzpräparate. Denn Vitamin D

ist nur in wenigen Nahrungsmitteln zu finden, etwa in Leber, Fischfett, Eigelb, Butter, Milch, Champignons und Avocados. Der Gehalt in tierischen Produkten hängt zudem von der Sonnenexposition und der Fütterung der Tiere ab, wobei Bio-Produkte meist punkten.

Selbst kochen hält gesund

Gelingt es auch dieser Abwehrlinie nicht, alle Angreifer zu vernichten, vermehren sie sich, und die Fresszellen fordern über spezielle Botenzellen Spezialkräfte an. Dann läuft die Abwehr auf Hochtouren – Entzündungen am Ort des Geschehens sind typische Zeichen dafür und im akuten Fall auch notwendig. Allerdings sollten sie nicht chronisch werden. Um dem entgegenzuwirken, eignen sich Omega-3-Fettsäuren, etwa aus fettreichem Fisch, Raps-, Walnuss-, Lein- oder Hanföl. Sie hemmen im Körper die Bildung bestimmter Entzündungsfaktoren. Im Gegensatz dazu fördern gesättigte Fette und Transfettsäuren, wie sie oft in Fertigprodukten und Wurst enthalten sind, Entzündungen im Körper. Demnach lautet die Devise: natürlich selbst kochen.

Bunt is(s)t gesund

Pflanzliche Nahrungsmittel weisen neben Vitaminen bioaktive Stoffe auf, die entzündungshemmend, antioxidativ und abwehrstärkend wirken. Die rot-blauen Anthocyane in Beeren sind besonders hervorzuheben. Aber auch das Chlorophyll in grünem Blattgemüse, das Lycopin in roten Tomaten oder die Carotinoide in Möhren leisten ihren Beitrag. Deshalb empfehle ich täglich eine bunte Mischung aus frischem Obst und Gemüse.

Dr. Henrike Staudte ist Ernährungswissenschaftlerin, Fachbuchautorin und Referentin in Markt Rettenbach (www.einfach-ernaehren.de)



„DER SMOOTHIE-TREND IST EIN GESCHENK FÜR UNSER Immunsystem.“

EXPERTEN-TIPPS

Lecker essen für die Abwehr – so geht's

MORGENS

Das Minimalprogramm für die Abwehr ist ein Ingwerwasser mit einem Spritzer Zitrone oder ein grüner Smoothie mit Gerstengraspulver, der unsere Vitamin C-Speicher auffüllt. Ein richtiges Immunfrühstück ist ein warmer Getreidebrei mit frischem Obst und Nüssen. Bei mir gibt es gekochten Aмарanthbrei mit Brennesselsamen, Himbeeren und Pinienkernen.

MITTAGS

Jetzt ist unser Stoffwechsel am aktivsten – optimal, um Rohkost zu essen oder dem Körper Eiweiß in Form von etwas Deftigem wie Fleisch, Fisch oder Hülsenfrüchten zuzuführen. Als Zwischenmahlzeit eignet sich eine Hand voll Walnüsse. Die darin enthaltenen Omega-3-Fettsäuren hemmen Entzündungen, und die Folsäure unterstützt die Vermehrung der Abwehrzellen.

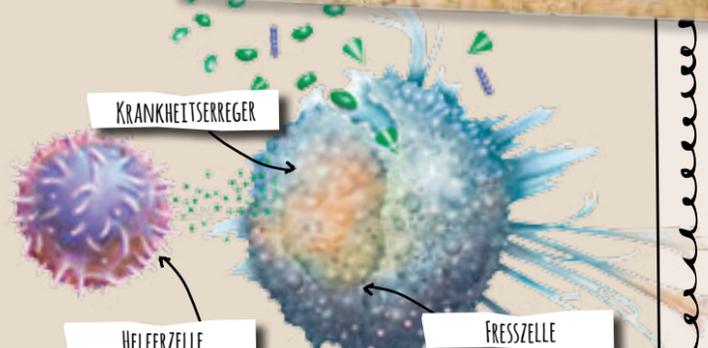
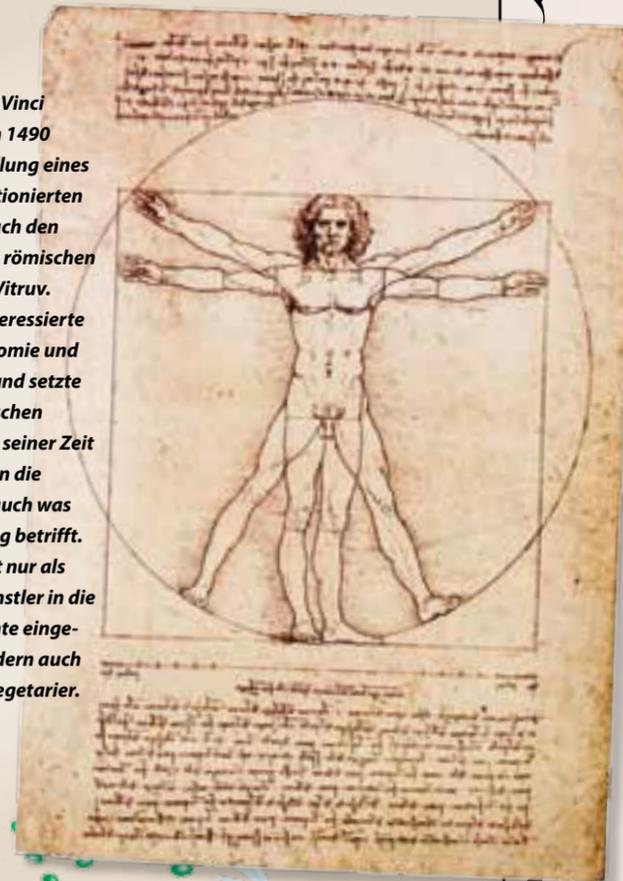
ABENDS

Abends rate ich zu leicht Verdaulichem wie gedünstetem Gemüse in wärmenden Gemüseintöpfen. Tierisches Eiweiß oder Rohkost würden den Körper belasten und den für die Abwehr so wichtigen Schlaf eher stören. Die Abendmahlzeit sollte spätestens zwei Stunden vor dem Schlafengehen eingenommen werden.

WISSENSWERTES

GESUNDE MENSCHEN SIND SCHÖN – DAS GALT SCHON IN DER ANTIKE

Leonardo da Vinci zeichnete um 1490 diese Darstellung eines ideal proportionierten Menschen nach den Angaben des römischen Architekten Vitruv. Leonardo interessierte sich für Anatomie und Gesundheit und setzte die medizinischen Erkenntnisse seiner Zeit konsequent in die Praxis um – auch was die Ernährung betrifft. So ist er nicht nur als begabter Künstler in die Weltgeschichte eingegangen, sondern auch als strikter Vegetarier.



Krankheitserreger gelangen in den Körper. Immunzellen erkennen sie als Fremdkörper und ruft eine Fresszelle zu Hilfe. Die Fresszelle nimmt den Fremdkörper auf, analysiert ihn und bildet an der Oberfläche zusätzliche Moleküle aus, die sog. Antigene. Diese Antigene rufen Helferzellen herbei. Die bilden anhand der Struktur der Antigene passgenaue Antikörper aus, die gezielt alle Krankheitserreger dieses Typs zerstören können.



Mein Tipp bei Erkältung: Infludoron und sich einfach Ruhe gönnen.



Melanie aus Aalen ist Sportlehrerin und Mutter von zwei Kindern.



Bei Erkältung: Infludoron®

Die wirksame Abwehr bei Erkältung.

Weleda – im Einklang mit Mensch und Natur

Infludoron® Streukügelchen **Warnhinweis:** Enthält Sucrose (Zucker) – Packungsbeilage beachten. **Anwendungsgebiete** gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturkenntnis. Dazu gehören: Grippale Infekte und fieberhafte Erkältungskrankheiten.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Weleda AG, Schwäbisch Gmünd

www.weleda.de