

## ERNÄHRUNG UND IMMUNSYSTEM

### FIT UND GESUND DURCH DIE JAHRESZEIT – STÄRKEN SIE IHR IMMUNSYSTEM

Viele Erkrankungen wie Influenza, grippaler Infekt und auch Coronavirus (COVID 19) fordern Hochleistung von unserem Immunsystem.

Mit einer ausreichenden Versorgung mit verschiedenen Nährstoffen kann unser Immunsystem zusätzlich unterstützt werden. Von Bedeutung sind dabei Vitamin C, A, D, B6, Selen, Zink, Eisen und die sekundären Pflanzenstoffe, die in Obst und Gemüse vorkommen.

#### **Vitamin C**

Vitamin C hilft Krankheitserreger abzuwehren und kommt in Hagebutten, Sanddornsaft, Schwarzen Johannisbeeren, Paprika, Broccoli, Sprosskohl und Sauerkraut vor.

#### **Vitamin A**

Vitamin A ist für unsere Schleimhäute wichtig. Es ist in Gemüse (z. B. Karotten, Spinat, Broccoli und Grünkohl) als Betacarotin enthalten.

#### **Vitamin D**

Auch Vitamin D stärkt unser Immunsystem. Vitamin D Lieferanten sind fettreiche Fische, Eigelb, Pilze und Avocados. Außerdem wird es im Sommer mit Hilfe des Sonnenlichts in der Haut gebildet und aktiviert die Abwehrkräfte. Daher ist Sonnenlicht besonders in der kalten Jahreszeit wichtig für unser Immunsystem.

#### **Vitamin B6**

Reguliert wird das Immunsystem auch durch Vitamin B6, das in tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln wie Weizen, Reis und Hirse, aber auch Bananen und Fisch vorkommt.

#### **Tipps zur Stärkung des Immunsystems:**

- Mit einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung nehmen Sie ausreichend Vitamine und Mineralstoffe auf.
- Saisonales Gemüse und Obst wie Kohl, Karotten, Lauch, Zwiebeln, Feldsalat, Rote Beete, Äpfel, Birnen und Sanddorn sollten regelmäßig auf Ihrem Speiseplan stehen. Essen Sie davon reichlich, denn diese enthalten sowohl Vitamine als auch sekundäre Pflanzenstoffe.
- Wichtig ist außerdem, dass Sie täglich mindestens 1,5 bis 2 Liter trinken, bei Fieber noch mehr. Am besten sind Wasser, ungesüßte Tees oder gespritzte Säfte (1 Teil Saft, 3 Teile Wasser). Verzichten Sie auf Alkohol, denn das geschwächte Immunsystem wird dadurch zusätzlich belastet.
- Sonnenlicht, frische Luft, regelmäßiges Lüften, Bewegung – wenn möglich im Freien - sind, ebenso wie das gründliche Händewaschen zu empfehlen.