



Foto: © Alexander Rath/stock.adobe.com

Einfach ein gutes Immunsystem!

RUTH RÖSCH

Im dritten Corona-Winter steht eine gute Immunabwehr wieder besonders hoch im Kurs. Das nutzt die Werbung aus und überschwemmt Ratsuchende mit Angeboten und wohlklingenden Versprechungen.

Tatsächlich mögen manche Personen nach ärztlicher Verordnung Präparate benötigen, um die Versorgung mit bestimmten Nährstoffen zu verbessern. Für viele reicht es aber durchaus, sich ausgewogen zu ernähren, regelmäßig genug zu bewegen und für Entspannung und ausreichend Schlaf zu sorgen, um das Immunsystem zu unterstützen.

Die „Gunst der Stunde“ nutzen

Hier bietet sich ein guter Anlass, in der Beratung die Bedeutung eines gesunden Lebensstils – und vor allem die Vorzüge einer pflanzenbetonten Kost mit reichlich Gemüse, Früchten, Kräutern und Gewürzen mit ihren immunstärkenden Inhaltsstoffen – hervorzuheben! Dabei muss es nicht unbedingt exotisch zugehen. Auch die heimische Küche bietet vieles, was als „Immun-Booster“ wirken kann.

Tipps und Tricks: Die Vielfalt macht's

Täglich fünf Portionen frisches Gemüse und Obst, hochwertige Pflanzenöle, Vollkornge-

treide, Nüsse, Samen, Kräuter und Gewürze – für das Immunsystem ist alles hilfreich. Zugleich lässt sich mit diesen Zutaten gut experimentieren und genießen. Geben Sie je nach Vorliebe der Klientin oder des Klienten konkrete Anregungen, zum Beispiel:

Frühstück: Porridge oder Getreidebrei

Etwa ein wenig gesüßter Getreidebrei aus Hafer, Gersten-, Roggen- oder Quinoaflocken mit Walnussstücken und einer Handvoll Beeren. Diese liefern besonders viele sekundäre Pflanzenstoffe, die gesundheitsfördernd und antimikrobiell wirken. Der sekundäre Pflanzenstoff Anthocyan verleiht den Früchten ihre intensive rote Farbe, wirkt entzündungshemmend und stärkt das Immunsystem.

Beruhigend: Vieles schafft der Körper ganz allein

Einige Ratsuchende fühlen sich gestresst, weil sie glauben, wir müssten unserem Immunsystem täglich auf die Sprünge helfen. Entspannend kann diese Information wirken:

Unser Körper erledigt durch ein ausgeklügeltes System – bestehend unter anderem aus angeborenem und erworbenem Immunsystem – sehr vieles „von selbst“, um Krankheitserreger abzuwehren oder den Verlauf von Erkrankungen abzumildern. Schließlich ist unser Immunsystem Tag und Nacht im Einsatz. Geschätzt werden täglich Milliarden Abwehrzellen nachproduziert (*Kompetenznetz Leukämie 2015*) – eine gigantische Leistung! Mit einer vielfältigen Ernährung und einem ausgeglichenen Lebensstil tragen wir ganz selbstverständlich dazu bei, dass das Abwehrsystem reibungslos funktionieren kann. Natürlich benötigt das Immunsystem viele unterschiedliche Nährstoffe, um optimal arbeiten zu können. Vitamin- oder Mineralstoffpräparate können diese Vielfalt allerdings nicht abbilden, weil Lebensmittel noch viele weitere gesundheitsfördernde Stoffe liefern. Einen einzelnen Wirkstoff, der das Immunsystem insgesamt stärkt, gibt es nicht!

● **Tipp.** Je dunkler die Beeren, desto mehr Anthocyane sind enthalten.

Tiefgefrorene Beeren zuvor auf rund 90 Grad erhitzen. Vielen Ratsuchenden ist nicht bewusst, dass Tiefkühlfrüchte mit Krankheitserregern belastet sein können. Zum Beispiel überleben Noroviren bei minus 20 bis plus 60 Grad Celsius. In den vergangenen Jahren waren importierte Tiefkühlfrüchte besonders belastet.

● **Tipp.** Im nächsten Sommer heimische Beeren selber pflücken oder kaufen und einfrieren.

Mittagessen: Deftige Suppen oder Eintöpfe

Gerade im Winter darf es „kräftig“ zugehen. Zu einer abwechslungsreichen Ernährung für ein starkes Immunsystem gehören grüne Blattgemüse, Hülsenfrüchte wie Bohnen und Linsen, aber auch Kohlgemüse – je nach Verträglichkeit auch gerne mit Zwiebeln und Knoblauch. Wie wäre es mit einem Kidneybohnen-Eintopf mit oder ohne Biofleisch, Paprika (liefert viel Vitamin C) und Zwiebeln? Oder einer kräftigen Lauch-Curry-Suppe?

Spickzettel: Viel Eisen und Zink für's Immunsystem

Eisen (Fe) und Zink (Zn) spielen eine wichtige Rolle in unserem Immunsystem.

Gute Lieferanten sind neben Fleisch und Fleischwaren:

- Amaranth
- Bulgur
- Hafer
- Hirse
- Quinoa
- weiße Bohnen
- Erbsen
- Kichererbsen
- Kidneybohnen
- Limabohnen
- Linsen
- Mungobohnen
- Sojabohnen

Viel würzen: Thymian & Co.

Schon in der Antike galten Gewürze als Medizin. Kurkuma, Gewürznelken, Zimt, Koriander, Ingwer und schwarze Pfefferkörner gehören zu den ältesten Gewürzen und werden schon lange verwendet, um Infektionen und Entzündungen zu behandeln.

Auch Thymian ist ein effektiver „Immunhelfer“. Thymol ist nur einer von vielen wertvollen Inhaltsstoffen. Er wirkt antiseptisch, antioxidativ und entzündungssenkend.

Thymian lässt sich vielfältig in Füllungen, Suppen und Eintöpfen verwenden. Lecker ist Thymian außerdem in Thymiankartoffeln, als Honig oder Butter, in Fleischspeisen, mediterranen Gemüsegerichten, Marinaden und Salaten.

● **Tipp.** Getrockneten Thymian in extra-natives Olivenöl streuen und als Brottunke verwenden.

Zwischendurch Nüsse knabbern

Nüsse und Samen enthalten Kupfer, Selen, Vitamin E und Zink, die eine wichtige Rolle für ein gesundes Immunsystem spielen, und liefern dazu wertvolle Fettsäuren. Ein guter Snack für zwischendurch und unterwegs!

Probiotika in den Speiseplan einbauen

Ratsuchende sind oft empfänglich für das Argument, dass es lebende Mikroorganismen gibt, die eine gesundheitsfördernde Wirkung auf den Körper – und insbesondere auf den Darm – haben. Allerdings denken viele, dass Probiotika als Supplemente aufgenommen werden müssen und sind überrascht, wenn sie erfahren, dass es auch probiotische Lebensmittel gibt. Es sind in der Regel fermentierte Lebensmittel.

● **Tipp.** Probiotische Lebensmittel, die ein schwaches Immunsystem aufbauen helfen, sind beispielsweise Sauerkraut, Joghurt, Kefir, Kimchi, Miso oder Kombucha.

Viel bewegen

Sport gilt als echter Immun-Booster. Wer sich bewegt, regt bereits nach kurzer Zeit eine Vermehrung verschiedener Immunzellen an. Auch nach dem Training steigt die Zahl bestimmter Immunzellen noch weiter an. Regelmäßige Bewegung im Alltag ist genauso hilfreich, also möglichst viele Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad absolvieren statt mit Auto, Bus oder Bahn.

Achtung: Bei einer Erkältung ist Sport kontraproduktiv. Insbesondere bei Fieber ist Schonung angesagt, da der Körper seine Energie für die Erregerabwehr benötigt.

Abends: Für Entspannung und gute Schlafhygiene sorgen

Unser Körper und damit auch unser Immunsystem braucht nachts Zeit und Ruhe, um zu regenerieren. Abendroutinen und zum Beispiel Zeiten ohne Bildschirm oder Handy können helfen, nach

Spickzettel: Vitamin-C- und Vitamin-A-Lieferanten

Vitamin C und Vitamin A sind unter anderem als Antioxidanzien wichtig für die Immunabwehr.

- Reichlich Vitamin C liefern Zitrusfrüchte wie Orangen, Grapefruits oder Mandarinen, Paprika, dunkelgrünes Blattgemüse, Brokkoli, Granatäpfel, Sanddorn und Beeren.
- Lebensmittel, die Carotin liefern, aus dem Vitamin A im Körper entsteht, sind zum Beispiel Süßkartoffeln, Karotten, Kürbis, dunkelgrünes Blattgemüse, rote Paprika und getrocknete Aprikosen.
- Vitamin A ist zum Beispiel in Eiern, Fleisch, Fisch und Innereien enthalten.

einem anstrengenden Tag abzuschalten und besser in den Schlaf zu finden.

Zum guten Schluss

Insgesamt sind es in der Regel ganz einfache Maßnahmen, die unserem Immunsystem helfen. Wie so oft gilt auch hier: „Mäßig aber regelmäßig!“

● **Tipp.** Lieber wenige Maßnahmen dauerhaft umsetzen als viele anfangen, ohne sie durchzuhalten – und am Ende gar nichts zu tun!

Es ist die Gesamtheit der pflanzlichen und tierischen Lebensmittel, die uns wichtige Nährstoffe und gesundheitsfördernde Substanzen liefern – nicht ein einziges, vermeintlich heilbringendes (Trend-)Lebensmittel. Unser gesamter Lebensstil ist wesentlich daran beteiligt, wie gesund wir durch die Erkältungszeit kommen.



UNSERE EXPERTIN

Ruth Rösch ist Diplom-Oecotrophologin, Seminarleiterin und Fachautorin in Düsseldorf. Seit über 20 Jahren ist sie in der Verbraucheraufklärung und Ernährungsbildung tätig.

Dipl. oec. troph. Ruth Rösch

Kopernikusstraße 38, 40223 Düsseldorf
www.ruth-roesch.de
info@fachinfo-ernaehrung.de