

Gesund und munter durch den Winter kommen

Tipps für ein starkes Immunsystem

Und wie jedes Jahr ist es so weit: Wir nähern uns der kalten und nassen Herbstzeit – dem klassischen Erkältungswetter, bei dem sich Bakterien und Viren besonders schnell verbreiten. Doch ist die kalte Jahreszeit in diesem Jahr nicht nur ein Nährboden für Erkältungs- und Grippeviren, sondern auch für des zur Jahreswende 2019/2020 neu-aufgekommenen Coronavirus. Umso wichtiger ist es, das eigene Immunsystem durch Ernährung, ausreichend Bewegung und die Aufnahme von Vitamin D zu stärken.

Ernährung ist das A und O

Das A und O eines starken und funktionierenden Immunsystems ist die richtige Ernährung. Eine besonders ungesunde und unausgewogene Ernährung (durch zu viel Fastfood, zu große Mengen an Fertigprodukten und Weißmehlgebäck) sowie der übermäßige Konsum von Alkohol und Nikotin o.Ä. führen zur Unterversorgung des Organismus und wirken sich negativ auf das Immunsystem aus.

Vitamine, die das Immunsystem stärken

Anzeige:

Vor allem das antioxidative **Vitamin C**, das in frischem Obst wie Äpfeln, Beeren und Zitrusfrüchten, aber auch in Gemüsesorten wie Grünkohl, Sauerkraut, roten Paprikas enthalten ist, spielt eine wichtige Rolle im Organismus des Menschen. Neben seiner Schutzfunktion für Körperzellen wird das wasserlösliche Vitamin u.a. für zahlreiche Stoffwechselfvorgänge benötigt.



JETZT TESTEN
4 WOCHEN KOSTENLOS
UND UNVERBINDLICH

PROBE ABO

ZÜRCHER BÖRSENBRIEFE

Ebenso wichtig für den menschlichen Organismus und die Immunabwehr ist das fettlösliche **Vitamin A**. Es stärkt die Haut und Schleimhäute sowie die Sehkraft und beugt der Nachtblindheit vor. Vitamin A kommt in tierischen Lebensmitteln wie Butter, Käse und Eiern vor und ist zudem in zahlreichen Gemüsesorten, wie z.B. Karotten, Spinat, Brokkoli, Tomaten und Aprikosen enthalten.

Neben **Eisen**, das sowohl für den Sauerstofftransport und die Energieversorgung im Körper essenziell ist, wird die Abwehr von Infektionen insbesondere durch den Mineralstoff **Zink** unterstützt. Darüber hinaus ist Zink an vielen Stoffwechselfvorgängen sowie dem Schutz der Zellbestandteile vor oxidativem Stress beteiligt. Zu den wichtigsten Zinklieferanten zählen Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte sowie Eigelb. Auch andere Lebensmittel wie Haferflocken, Leinsamen, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne und Käse sind besonders zinkreich. Ein großer Teil des Eisenbedarfs kann über die Aufnahme von Fleisch gedeckt werden. Daneben bieten Sojabohnen, Weizenkleie, Kürbiskerne, Sesam und Reis eine reichhaltige Eisenquelle.

Ein weiterer essenzieller Bestandteil einer gesunden Immunabwehr ist das Spurenelement **Selen**. Es trägt zur Vermehrung der für die Bekämpfung von Erregern und Bildung von Antikörpern zuständigen T- und B-Zellen bei. Insbesondere Kohl- und Zwiebelgemüse, Spargel sowie Linsen und Nüsse, insbesondere Paranüsse sind gute Selenlieferanten.

Vitamin D, welches der Körper mithilfe von Sonneneinwirkung selbst herstellen kann, darf als wichtigster Einflussfaktor auf das Immunsystem nicht unerwähnt bleiben. Das Vitamin steht in enger Verbindung mit der Regulierung unseres Immunsystems, ist für die Verdauung von Nahrung notwendig und wirkt sich auf Infektionskrankheiten sowie Autoimmunerkrankungen aus. Zudem fördert es die Einlagerung von Kalzium in die Knochen und sorgt auf diese Weise für ein stabiles Skelett. Lebensmittel, in denen größere Mengen Vitamin D enthalten ist, sind Fettfische, wie z.B.

Hering, Lachs, Makrele.

Weitere Tipps, wie Sie Ihr Immunsystem unterstützen können

Abseits einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung können wir auch durch andere Maßnahmen die Abwehrkräfte unseres Körpers unterstützen:

- Durch körperliche Aktivität, insbesondere an der frischen Luft – sei es beim Schwimmen, Radfahren oder Spazieren gehen – wird das Immunsystem auf Trab gehalten. Achten Sie in dieser Jahreszeit jedoch immer auf geeignete Kleidung und halten Sie sich warm.
- Vermeiden Sie Schlafmangel und Stress, um Infekten vorzubeugen.
- Trainieren Sie ihren Körper mit Saunagängen und Wechselduschen auf schnelle Temperaturwechsel.
- Trinken Sie genug Wasser, um Gifte und Stoffwechselschlacken auszuscheiden und ihre Schleimhäute im Nasen- und Rachenraum – der natürlichen Barriere für Viren und Bakterien - feucht zu halten.
- Halten Sie sich länger in ein und demselben Raum auf, vergessen Sie nicht, regelmäßig zu lüften, um die virenreiche Innenluft gegen sauerstoffreiche Frischluft von Draußen auszutauschen.
- Meiden Sie Menschenmengen und schützen Sie sich durch die Beachtung grundlegender Hygieneregeln vor Infekten.

*Achtung: Dieser Artikel dient ausschließlich der allgemeinen Information und erhebt keinen Anspruch auf Richtigkeit und Vollständigkeit.

26.10.2020 - Marlen Böttcher - mb@ntg24.de