

Immunsystem Stärken

Der Herbst hat begonnen. Mit dem Herbst kommen auch die Stürme, Temperaturschwankungen und die ‚grauen Tage‘. Das stellt für unseren Körper und unsere Seele eine Herausforderung dar. Das Immunsystem wird auf Probe gestellt.

Wie können Sie Ihr Immunsystem stärken? Welche Nährstoffe wirken positiv auf Ihr Immunsystem?

Für eine optimale Funktionsfähigkeit des Immunsystems ist eine ausreichende Versorgung mit Nähr- und Wirkstoffen (Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen) nötig. Eine Überversorgung ist jedoch genauso wenig förderlich wie eine Unterversorgung. So können beispielsweise einzelne Mineralstoffe im Überfluss die Aufnahme anderer Mineralien behindern.

Wichtig ist eine genügende Versorgung mit Eiweiss (Protein), da Proteine ein wichtiger Bestandteil der Abwehrzellen sind. Gute Eiweisslieferanten sind Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte, Nüsse, aber auch Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte. Es muss also durchaus nicht jeden Tag Fleisch sein.

Bei den Spurenelementen spielen insbesondere Zink und Selen eine grosse Rolle. Auch hier gilt, sowohl eine Über- wie Unterversorgung schwächt die Abwehr.

Gute Lieferanten für Zink sind beispielsweise Fleisch, Austern, Hülsenfrüchte und Getreide (Weizenkleie, Haferflocken..), wobei die Aufnahme aus tierischen Produkten besser gewährleistet ist. Ballaststoffe können die Aufnahme behindern. Ideale Selen-Lieferanten sind Hülsenfrüchte, Sonnenblumenkerne, Fleisch, Ei. Beginnen Sie den Tag ab und zu mit einem Vollkornbrötchen statt Gipfeli und gewöhnen Sie sich an, über den Salat gekeimte Sprossen oder Kerne zu streuen. So sind Sie bestens mit den Spurenelementen versorgt.

Der Mineralstoff Eisen spielt ebenfalls eine wichtige Rolle in der Abwehrfunktion, da er die Funktionsfähigkeit der Immunzellen beeinflusst. Ein Zuviel an Eisen kann allerdings das Wachstum von Bakterien fördern und so die Infektgefahr wiederum erhöhen.

Bei den Vitaminen sind die vor freien Radikalen schützenden Vitamine A, C und E bedeutsam. Sie hindern u.a. gefährliche Stoffe, die wir täglich aufnehmen (wie Nitrate), Radikale zu bilden¹. Aber auch die B-Vitamine stimulieren die Produktion von Botenstoffen innerhalb des Immunsystems.

Was sollten Sie bei der Nahrungsmittelwahl berücksichtigen?

Insgesamt gilt das Motto, möglichst ausgewogen und vielfältig zu essen. Bevorzugen Sie viel Gemüse und Obst, mindestens fünf Portionen am Tag. Ein Teil hiervon sollte frisch und als Rohkost (beispielsweise als Salat) verzehrt werden, um wichtige Inhaltsstoffe nicht zu zerstören.

Gemüse und Obst enthalten nicht nur wirksame Vitamine und Mineralien, sondern auch sekundäre Pflanzenstoffe wie beispielsweise Saponine, die ebenfalls das Immunsystem unterstützen. Bringen Sie Farbe nicht nur in Ihr Leben sondern auch auf den Tisch, so nehmen Sie verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe auf. Wie wäre es mit einem Gericht, bestehend aus

¹ Radikale stehen im Verdacht, körpereigene Proteine anzugreifen und Krebs zu verursachen

Tomaten-Peperoni-Spaghetti, dazu Grünsalat mit schwarzen Kürbiskernen und als Dessert blaue Trauben mit Joghurt oder Vanille-Quark?

Auch der Verzehr von reichlich Vollkorn- und Milchprodukten ist wichtig. Die in den Vollkornprodukten enthaltenen Ballaststoffe weisen eine Schutzfunktion auf. Die in fermentierten Produkten wie Milchprodukten (Joghurt, Bifidus) und Sauerkraut enthaltenen Milchsäurebakterien haben ebenfalls eine positive Wirkung auf das Immunsystem und besonders auf die Darmflora. Eine gesunde Darmflora bietet ein starker Schutzschild gegen unerwünschte Erreger.

Wichtig ist auch eine ausreichende Trinkmenge, am besten in Form von Mineralwässern, Früchtetees sowie verdünnten Frucht- und Gemüsesäften. Dafür sollten Sie Genussmittel wie Kaffee, schwarzen Tee und Alkohol sparsam konsumieren, also bewusst geniessen.

Auch Lachen stärkt das Immunsystem!

Quellen:

Dr-walser <http://www.dr-walser.ch/index.html?immunsys.htm>

UGB, unabhängige Gesundheitsberatung

Burgerstein Handbuch der Nährstoffe, 2007