



Wie du auf natürliche Weise dein Immunsystem stärken kannst



Es ist die Tage noch schön angenehm hell und warm. Doch langsam aber sicher wird es kalt und nass.

Viren und Bakterien sind zwar das ganze Jahr über aktiv, doch besonders in den kalten Monaten hat unsere Immunabwehr schwer zu kämpfen. Durch trockene Heizungsluft und Temperaturschwankungen sind wir anfälliger für Krankheiten, z.B. ist dadurch die Durchblutung des Nasen- und Rachenraums eingeschränkt und anfälliger. Da wir uns auf Grund der Temperaturen vermehrt in geschlossenen Räumen aufhalten und somit in Kontakt mit mehr Menschen kommen, ist es leicht sich anzustecken.

Vor allem Erkältungen wie Schnupfen, Husten und Halsschmerzen machen laut GfK mit fast 50% Prozent die häufigsten Gesundheitsbeschwerden in Deutschland aus. Und Deutschland ist mit ca. 1,5 Mrd. (!!!) ausgegebenen Euro auf Platz eins im Ranking der frei verkäuflichen Arzneimittel. Gefolgt von Italien :)

Stärke dein Immunsystem rechtzeitig

Wenn du dein Immunsystem unterstützen möchtest, solltest du rechtzeitig damit beginnen. Der beste Zeitpunkt war gestern. Der Zweitbeste ist heute.

Denn ist unser Körper nicht ausreichend mit Nährstoffen versorgt, haben es Erreger leichter. Menschen bei denen das Immunsystem nicht optimal arbeiten kann, haben drei oder mehr Infekte pro Jahr und brauchen daneben auch länger, bis sie wieder gesund sind.

Doch eine heiße Zitrone reicht nicht aus, wenn du deine körpereigene Abwehr stärken willst. Ich habe da ein paar gute Tipps, wie du dein Immunsystem auf natürliche Art und Weise stärken kannst.

10 Tipps, wie du dein Immunsystem stärkst

1. Ernährung: Ess' genügend Obst, Gemüse und Eiweiß!

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung hat großen Einfluss auf unser Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit des Körpers. Davon profitiert auch das Immunsystem. **Mit einer guten Nährstoffversorgung hilfst du deinem Körper**, sich gegen Krankheitserreger erfolgreich zur Wehr zu setzen.

Mit bestimmten Vitaminen und Mineralstoffen kannst du deine Abwehr ganz gezielt unterstützen:

Vitamin C (Ascorbinsäure) ist sicher das bekannteste Vitamin, wenn es um die Stärkung des Immunsystems geht. Hilft während und nach intensiver körperlicher Belastung. Täglich gegessen werden.

Für eine normale Funktion des Immunsystems im Winter, solltest du zur empfohlenen Tagesdosis von 100-200 mg Vitamin C, zusätzlich noch bis zu 200 mg zu dir nehmen.

Zu guten Vitamin C-Lieferanten zählen Zitrusfrüchte (Die heiße Zitrone, also), aber auch Gemüse wie Brokkoli, Grünkohl oder Rosenkohl. Vitamin C wirkt am Besten, wenn du die Lebensmittel frisch zu dir nimmst und nicht lange lagerst. **Tipp:** Ess' mal wieder eine Kiwi.

Vitamin D ist dir sicher eher ein Begriff im Zusammenhang mit Knochengesundheit. Doch es zeigt sich, dass Vitamin D auch für das Immunsystem extrem wichtig ist, allerdings nur wenn es in ausreichender Menge vorhanden ist. Doch wie du vielleicht weißt, ist Vitamin D eigentlich gar kein Vitamin. Vitamin D produziert unser Körper durch regelmäßige Sonneneinwirkung auf unsere Haut. Diese Eigenproduktion reicht

aber in unseren Breitengraden im Winter nicht aus, vor allem nicht, wenn das Immunsystem besonders gefordert ist.

Vitamin D ist nur in wenigen Lebensmitteln ausreichend vorhanden. Gute Quellen sind fetthaltige Seefische, Kalbfleisch, Eier, aber auch Pilze und Avocados.

Vitamin A "pflegt" Schleimhäute in Nase und Rachen. Gute Quellen: Möhren, getrocknete Aprikosen.

Vitamin B6 regt die Bildung von Immunbotenstoffen an. Gute Quellen: Lachs, Walnüsse.

Vitamin E fördert die Reifung von Abwehrzellen. Gute Quellen: Weizenkeimöl, Eigelb.

Zink steuert die Funktion von mehr als 200 Enzymen und ist an vielen Stoffwechselfvorgängen beteiligt, ist absolut lebenswichtig für uns. So ist auch eine gute Abwehrfunktion unseres Körpers vom Zinkhaushalt abhängig.

Empfohlen werden täglich mindestens 10 mg Zink mit der Nahrung aufzunehmen. Bei körperlicher Mehrbelastung, Schwangerschaft oder Stress darf es auch gerne mehr sein.

Gute Zinkquellen sind zum Beispiel Austern, das zinkreichste Lebensmittel. Aber auch Seefisch, Meeresfrüchte, Milcherzeugnisse oder Rindfleisch enthalten Zink.

Selen. Ebenso wie Zink trägt auch Selen zum Schutz der Zellbestandteile vor oxidativem Stress und zur normalen Funktion des Immunsystems bei.

Gute Quellen für Selen sind Fleisch, Fisch, Hühnereier sowie Linsen und Spargel .

Natürlich ist eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung ausgesprochen wichtig, um dich vor der nächsten Erkältung zu schützen. Es gibt aber auch andere Maßnahmen, die du ergreifen kannst, um dein Immunsystem natürlich zu stärken

2. Regelmäßig und gründlich Hände waschen!

Viren werden häufig beim Händeschütteln und beim Kontakt mit Türgriffen, Einkaufswagen usw. übertragen. Versuche dir daher so wenig wie möglich mit den Händen ins Gesicht zu fassen. Wasch' dir mehrmals täglich mit warmen Wasser und Seife die Hände.

3. Ausreichend Wasser und/oder ungesüßten Kräutertee trinken!

Um der Austrocknung deiner Schleimhäute im Nasen- und Rachenraum durch trockene Heizungsluft vorzubeugen, solltest du täglich unbedingt mindestens 2 Liter Wasser oder ungesüßten Tee trinken.

4. Lüfte regelmäßig!

Der Luftaustausch in deinen Räumen ist wichtig. Mach also öfters mal für ein paar Minuten Fenster und Türen auf - Stoßlüften, um frische, sauerstoffreiche Luft gegen alte virenverseuchte Luft zu tauschen.

5. Geh in die Sauna und/oder mach' Wechselduschen!

Der Wechsel von Kalt und Warm regt die Durchblutung an und trainiert den Körper auf Temperaturwechsel. **Aber Achtung:** Wenn du erkältet bist, bitte keine Saunabesuche, denn dann belasten die Temperaturschwankungen zusätzlich.

6. Treib' regelmäßig Sport an der frischen Luft!

Das ist keine Neuigkeit: Bewegung bringt den Kreislauf in Schwung. Aber Sport hält eben auch die Schleimhäute feucht. Zwei bis dreimal in der Woche eine halbe Stunde laufen oder schneller spazieren reichen schon. **Achtung:** Achte auf geeignete Kleidung, damit du nicht auskühlst. Bei Anzeichen einer Erkältung bitte keinen anstrengenden Sport machen!

6. Schlaf' ausreichend!

Ob du es glaubst oder nicht, aber die Abwehrkräfte hängen stark mit der Qualität und der Dauer deines Schlafes zusammen. Während des Schlafs produziert der Körper neue Antikörper und stärkt damit das Abwehrsystem. Guter Schlaf ist die perfekte Regenerationsphase. Versuche 8 Stunden pro Nacht zu schlafen.

7. Halte deinen Darm fit!

Ungefähr 80% der Immunzellen befinden sich im Darm. Eine gesunde Darmflora ist für ein funktionierendes Immunsystem daher besonders wichtig.

8. Kein Alkohol und kein Nikotin!

Auch das sollte generell gelten, aber hier im Besonderen: Alkohol und Nikotin sind für die Schwächung des Abwehrsystems verantwortlich. Ein Rausch bedeutet eine Deaktivierung des Immunsystems für mindestens 24 Stunden. Nikotin schränkt die Funktion weißer Blutkörperchen ein und Erreger haben es damit leichter.

9. Vermeide Menschenmengen!

Das Risiko dich anzustecken, steigt mit jedem Menschen, der dich umgibt. Viren werden durch Tröpfcheninfektion vor allem beim Husten und Niesen verteilt. Klar, weder im Privat-, noch im Arbeitsleben kannst du dich da wirklich schützen, aber der Kontakt muss ja nicht zu eng sein. Wenn es geht weniger Hände geben und Umarmungen.

10. Auf der anderen Seite: Knutschen stärkt das Immunsystem!

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Küssen unser Immunsystem stärkt. Zum einen wird das Gehirn beim Küssen mit Glücksbotenstoffen geflutet, auf der anderen Seite tauschen wir über den Speichel rund 4000 Keime mit dem Partner aus.

Fazit:

Genieße die restlichen Tage des sonnigen Wetter und der Wärme und tanke nochmals richtig Energie. Suche dir die über kalten Monate ausreichend Momente, wo du meine Tipps beherzigen kannst. Ich bin gespannt, ob du besser durch den Winter kommst und freue mich auf deine Erfahrungen und Erlebnisse!

Bei gezielten Fragen, komm gerne auf mich zu!

DG Ernährungsberatung

Giuseppe Iorfida

+49 7195 95 700 21

info@dg-ernaehrungsberatung.de