

## Praktische Tipps für den Herbst

Wie können wir unsere körpereigene Abwehr stärken und so das Risiko senken, sich eine Erkältung, Grippe oder einen Husten einzufangen?

- Den Darm gezielt unterstützen. Der Darm als Hauptsitz des Immunsystems sollte regelmäßig mit probiotischen Kulturen und Ballaststoffen versorgt werden.
- Regelmäßig bewegen, das stärkt nicht nur Ihre Muskeln, sondern auch die Abwehrzellen Ihres Körpers.
- Frische Luft tanken, egal bei welchem Wetter, das trainiert Ihre Abwehrkräfte.
- Ausreichend schlafen, ca. 7 bis 8 Stunden, denn Schlafmangel schwächt des Immunsystem
- Mit Genussmitteln bewusst umgehen, Alkohol und Nikotin schwächen das körpereigene Abwehrsystem.
- Wechselduschen und Saunagänge härten ab – Der Wechsel von heiß und kalt trainiert Ihre Gefäße und macht Ihren Körper weniger anfällig für Temperaturschwankungen.
- Entspannungsphasen im Alltag gönnen – Stress ist einer der Hauptfaktoren, die Ihr Immunsystem schwächen.
- Lachen macht nicht nur glücklich, sondern stärkt auch Ihre körpereigenen Abwehrzellen.

### RICHTIGE ERNÄHRUNG

Damit Ihr Immunsystem gut arbeiten kann, braucht es hochwertiges Eiweiß und wertvolle Mikronährstoffe.

Als Grundbaustein kommt **Eiweiß** in jeder Körperzelle vor. Es ist wichtig für ein starkes Immunsystem, denn auch unsere Antikörper bestehen aus Eiweiß.

- Gute Eiweißlieferanten sind Fisch
- Meeresfrüchte
- Fleisch
- Milch und Milchprodukte
- Tofu und Hülsenfrüchte.

Eine erhöhte Zufuhr an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, insbesondere Vitamin C, D und Zink unterstützen Ihr Immunsystem.

**Vitamin C**-reich sind insbesondere:

- rote Paprika
- Brokkoli
- Rosen- und Grünkohl
- saisonales Obst.
- 

Rohes Gemüse und Obst enthalten die meisten Vitamine und Mineralstoffe. Achten Sie daher auf eine schonende Zubereitung. Bei schonendem Dünsten oder Garen bleiben diese wertvollen Stoffe weitestgehend erhalten.

**Vitamin D** ist in:

- fettreichen Fischen (z. B. Lachs)
- Leber enthalten

Geringe Mengen liefern:

- Eier
- Käse
- Butter

Reich an **Zink** sind insbesondere:

- Rindfleisch
- Garnelen
- Haferflocken
- Käse
- Linsen
- Kürbiskerne

Starker Darm – Starkes Immunsystem

**Ballaststoffe** – auch als Präbiotika bezeichnet – sind vor allem in Schalen von Gemüse, Obst sowie Getreideprodukten enthalten. Sie unterstützen die Verdauung und beugen Darmträgheit vor. Sie dienen zudem den gesunden Darmbakterien als Nahrungsgrundlage.

Probiotika (pro bios = für das Leben) sind lebensfähige, gesundheitsförderliche Mikroorganismen und kommen in milchsäuren Produkten wie Joghurt, Kefir, Buttermilch oder Sauerkraut vor. Probiotika in Kapsel- oder Pulverform sollten idealerweise einen hohen Gehalt an Milchsäure- sowie Bifidobakterien enthalten. Hilfreich sind diese probiotischen Kulturen insbesondere bei der Abwehr krankmachender Keime sowie für eine gute Verdauung.

**Ingwer** ist nicht nur ein beliebtes Gewürz, die kleine Knolle wird seit Jahrhunderten in der traditionellen chinesischen (TCM) und indischen (Ayurveda) Medizin als wärmendes Heilmittel eingesetzt. Ingwer ist reich an ätherischen Ölen und stärkt den Körper. Seine Wirksamkeit entfaltet er am besten als Tee und in Speisen verarbeitet.

Mehrere dünne Scheiben der gewaschenen, rohen Wurzel 10 Minuten in Wasser köcheln, abkühlen lassen und die Flüssigkeit trinken.

Gutes Gelingen

Margarete Altenriederer, Diätologin, TCM Ernährungsberaterin