

12 Ernährungs-Empfehlungen für Ihr Immunsystem



© S. Mannhardt

Unser Immunsystem ist ständig einsatzbereit und auf die Abwehr von Viren, Bakterien, Pilze und Parasiten spezialisiert und seit der Steinzeit trainiert. Zum Abwehrsystem zählen Ihre Haut, Ihre Schleimhäute, Ihr Darm, das Blut und die Lymphe, was soviel heißt wie: Unser Körper hat eine Menge Schutzstrategien entwickelt.

Um optimal zu funktionieren, ist das Immunsystem auch auf Ihre Unterstützung angewiesen:

- Stress schwächt die Immunabwehr!
- Angst ebenfalls, denn auch durch Angst ist der Stoffwechsel in Alarmbereitschaft.
- genügend Schlaf (6-8 Std.) stärkt die Immunabwehr
- Frische Luft und Bewegung in der Natur stärken die Abwehrkräfte und entspannen.
- Hygiene ist daneben das A und O, um Keime abzuwehren
(Infektionsquelle Nr. 1 sind Hände und Tröpfcheninfektion (z.b. Niesen, Husten, mit der Hand ins Gesicht, in den Mund fassen))
- Lachen, Lebensfreude, Liebe, auch das trägt ganz wesentlich dazu bei, dass wir eine gute Abwehr entwickeln.
- Ausgewogene Ernährung leistet einen wichtigen Beitrag zur Abwehrstärkung. Sie ist sozusagen ein „inneres Schutzschild“ durch die Zufuhr von Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen und Probiotika

Die Praxis für psychologische Ernährungstherapie hat für Sie ein paar Empfehlungen zusammengestellt, damit Sie Ihrem Immunsystem über eine gesunde Ernährung etwas Gutes tun können.

Bleiben Sie gesund.

Unsere 12 Empfehlungen – auf einen Blick

1.	Ernähren Sie sich nicht von Nudeln und Dosengerichten, sondern stärken Sie ihr Immunsystem durch eine gesunde, ausgewogene Ernährung. Diese soll frisch, bunt, abwechslungsreich sein und mit viel Liebe zubereitet und mit Zeit und Genuss verspeist werden.
2.	BUNT hält gesund Je bunter Ihre Mahlzeiten sind, desto mehr Substanzen beinhalten Ihre Gerichte die folgenden Nährstoffe. Achten Sie dabei insbesondere auf grün, rot, orange und violett.
3.	Iss ausgewogen durch die Orientierung am 6-5-4-3-2-1 Modell © S. Mannhardt Genügend Trinken für die Schleimhäute, viel frisches Obst, Gemüse, genügend Eiweiß und mäßig vom Rest
4.	Wintergemüse sind DIE Unterstützer ihres Immunsystems Rosenkohl, Wirsing, Weißkohl, Rotkohl,
5.	Tanken Sie Vitamin A, C, E Sie schützen uns vor Infekten, vor Allem bei Stress. Sie erhalten die Schleimhäute (Barriere) und schützen Zellen vor oxidativem Stress. Gute Quellen: Brokoli, Grünkohl, Wirsing, Spinat, Rosenkohl, Paprika, Sanddorn, Kiwi, Papaya, Hagebutte, Johannisbeeren oder ACE Saft
6.	Tanken Sie das Sonnenhormon Vitamin D DAS Schlüsselhormon des Immunsystems. Vitamin D mobilisiert die Killerzellen. Genießen Sie die Frühlingssonne und tanken Sie auf und essen Sie fetten Fisch, Ei, Avocado
7.	Ausreichend B-Vitamine zuführen. Sie schützen die Schleimhäute und verstärken deren Abwehr Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Nüsse, und grüne Gemüse. Für B12: Tierische Produkte
8.	Eisen, Zink (Mangel schwächt Abwehr), Selen (Produktion von Antikörpern, antiviral) Selen: Grünkohl, Rettich oder - 100g Garnelen oder 1(!) Paranuss decken bereits den Tagesbedarf. Zink: Kürbiskerne, Haferflocken, Sesam, Hülsenfrüchte, Paranuss, Avocado, Austern Eisen: Fleisch, Quinoa, Hirse, Hülsenfrüchte, Amaranth
9.	Sekundäre Pflanzenstoffe. Schutz vor Krankheiten und „Fressfeinden“ Immer der Farbe nach: Gute Quellen sind violette Gemüse und Früchte (Aubergine, Rote Beete, Beeren) oder orange Früchte (Aprikosen etc.) oder Bitterstoffe in Rucola, Endiviensalat, Chicoree uvm.
10.	Für das Darm-Immunsystem. 70% der Immunzellen befinden sich im Darm. Probiotika helfen eine gute Darmflora aufzubauen. Präbiotika sind artgerechtes Futter für unsere Darmbakterien Probiotika. Sauer Milchprodukte: Joghurt, Kefir, Dickmilch, Buttermilch, Sauerkraut, Fermentiertes Gemüse, Apfelessig, Kimchi (koreanischer Kohlsalat) Präbiotika. Chicoree, Artischocken, Zwiebeln, Lauch, Knoblauch, Bananen, Topinambur
11.	Hausmittelchen Schwarzer Rettichsaft, Holunderbeersaft, Thymian, Salbei bei Husten; Ingwertee und Ingwershots bei Fieber; Cistustee (im Teeregal) wirkt antiviral Fiebersenkend. Kartoffelwickel, Wadenwickel mit Apfelessig. Etc.
12.	Genügend Trinken. Bei Flüssigkeitsdefizit trocknen die Schleimhäute im Nasen-, Rachenraum aus, dadurch ist ihre Barrierefunktion eingeschränkt.

In der Praxis erhalten Sie darüber hinaus:

- Einen Hygieneleitfaden
- Rezepte für die Stärkung der Abwehrkräfte

www.profeat-essperts.de Praxisaushang © Sonja M. Mannhardt

www.praxis-gleich-gewicht.de