



Das Immunsystem stärken

„Wie kann ich in Zeiten von Corona und Grippe mein Immunsystem stärken?“ Diese Frage habe ich in den letzten Wochen sehr häufig in der Praxis von meinen Patienten gestellt bekommen.

Es gibt in der Tat einiges, was Sie selbst tun können, um Ihren Organismus stark zu machen.

Wichtige Immunbooster sind z.B.

Ingwer

Dank seiner antioxidativen Wirkung stärkt Ingwer das Immunsystem. Er liefert reichlich Vitamin und Mineralstoffe wie Vitamin C, Magnesium, Eisen, Kalzium, Natrium und Phosphor.

Rezept für einen frischen Ingwertee: 1,5 cm eines daumendicken Stücks Ingwer schälen und in 0,5 l Wasser aufkochen, dann 15 Minuten köcheln lassen.

Diesen Tee können Sie noch toppen, wenn Sie dem gekochten Tee den Saft $\frac{1}{2}$ frisch gepressten Zitrone hinzufügen. Denn:



Zitronen

Zitronen enthalten große Mengen Vitamin C, ein Vitamin, welches freie Radikale ausschaltet. Diese antioxidative Eigenschaft spielt laut dem Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) im Immunsystem eine wesentliche Rolle. Wichtig: Vitamin-C-haltige Lebensmittel nicht stark erhitzen, da das Vitamin hitzelabil ist, d.h. durch Hitze zerstört wird.

Kurkuma

Kurkuma hat antibakterielle und entzündungshemmende Eigenschaften. Die Wirkung des in Kurkuma enthaltenen Wirkstoffs Kurkumin wird durch die Kombination mit schwarzen Pfeffer um ein Vielfaches erhöht. Es ist in der Küche vielseitig als Pulver einsetzbar.





Immun-Power-Tee

Zutaten:

2 TL frische Kurkuma-Wurzel (wenn nicht vorhanden, geht auch getrocknetes Pulver)

1 cm daumendicker frischer Ingwer

½ Zitrone

½ TL Zimt

1 Prise frisch gemahlene schwarzen Pfeffer

2 TL Honig

50 ml Hafermilch

300 ml Wasser

1. Kurkuma und Ingwer schälen und in kleine Stücke schneiden.
2. Beides zusammen mit Zimt und Pfeffer in dem Wasser aufkochen und 15 Minuten köcheln lassen.
3. Mit Zitrone, Honig und Hafermilch abschmecken.

Fertig ist das Immunpower-Getränk!

Vitamin D

Durch die sonnenarme Jahreszeit im Winter kommen wir automatisch in einen Vitamin-Mangel bzw. zu niedrigeren Werten am Anfang eines neuen Jahres. Dadurch entsteht auch die sogenannte Frühjahrsmüdigkeit, da der Körper nicht mehr ausreichend dieses Sonnenvitamins zur Verfügung hat. Neben dem Knochenstoffwechsel ist Vitamin für noch viele andere Bereiche zuständig, u.a. auch für das Immunsystem. So kann ein Mangel zu Infektanfälligkeiten führen.

Aber es ist nicht sinnvoll, einfach irgendein Präparat in irgendeiner Dosierung zu sich zu nehmen. Wenn Sie gezielt vorgehen möchten, ist es ratsam, den eigenen Vitamin-D-Spiegel im Blut testen zu lassen und dann gezielt, je nach Wert, Vitamin D zu ergänzen.

Die Kosten für eine Vitamin-D-Spiegel-Analyse liegen je nach Labor zwischen 25-27 Euro.

Obst und Gemüse

Obst und Gemüse sollte in unsere tägliche Ernährung einfließen und am besten zu jeder Mahlzeit genossen werden. Wir benötigen die darin enthaltenen Spurenelemente und Vitamine, um unsere

Körperfunktionen aufrecht zu erhalten und wir benötigen zudem die Ballaststoffe für eine gesunde Darmfunktion (siehe weiter unten).





Mikronährstoffe und Vitamine

Neben Vitamin C und D gibt es noch eine ganze Reihe anderer Vitamine und Mikronährstoffe (wie Eisen, Zink, Mangan usw.), die wichtig für ein ordnungsgemäßes Funktionieren unseres Stoffwechsels sind.

Um sich hiermit gut zu versorgen, sollten Sie ausreichend frisches Obst, Gemüse und Salate zu sich nehmen und davon 50% in roher Form. Ich empfehle in meiner Ernährungsberatung immer, dass jede Mahlzeit zu einem Drittel aus diesem Bereich enthält, damit man ausreichend versorgt ist. Und am besten abwechslungsreich, je nachdem was die Saison gerade hergibt.

Selbstverständlich kann man auch hier sich zusätzlich mit Nahrungsergänzungsmitteln versorgen. Multivitamin und –mineralienpräparate sind aber nicht unbedingt ratsam, da in ihnen vielleicht genau der Stoff, an dem es bei Ihnen mangelt, zu wenig enthalten ist.

Wie gut Sie mit Mikronährstoffen aufgestellt sind, können Sie durch einen Mineralstoff-Check mit einer Vollblutanalyse erfahren und dann ganz gezielt die Stoffe ergänzen, die bei Ihnen zu wenig vorhanden sind bzw. Ihre Ernährung so umstellen, dass Sie mehr von den Nahrungsmitteln zu sich nehmen, die diesen Stoff enthalten.

Die Kosten für ein Mikronährstoffprofil beginnen bei 80 Euro.

Gesunder Darm

Wichtig für ein gesundes Immunsystem ist ein gesunder Darm, denn ein großer Teil des Immunsystems sitzt im Darm.

Durch Stress, einseitige Ernährung oder bestimmte Medikamente (wie z.B. Antibiotika) kann die Darmflora nachhaltig gestört werden – das Verhältnis der einzelnen Bakterienarten ist dann nicht mehr ausgewogen und die Funktion der einzelnen Bakterien kann nicht mehr ordentlich ausgeführt werden.

Kommt es zu einem solchen Ungleichgewicht, kann, wenn dies länger besteht, es zu Entzündungserscheinungen an der Darmschleimhaut kommen und am Ende kann ein sog. Leaky-Gut entstehen – ein „löchriger“ Darm. Dadurch können Stoffe in den Organismus dringen, die da nicht hingehören, was wiederum Auswirkungen auf das Immunsystem haben kann.

Wie ausgewogen Ihre Darmflora mit Bakterien bestückt ist, kann man in einer Florastatur-Untersuchung Ihres Stuhls sehen und dann entsprechend über Ernährung und eventuell probiotische Mittel den Darm stärken oder wieder aufbauen.

Die Kosten für einen Gesundheitscheck des Darmes beginnen bei 139 Euro.

Wenn Sie mehr wissen möchten zu gesunden Ernährungsmöglichkeiten und / oder den verschiedenen Untersuchungen, berate ich Sie gerne persönlich darüber.

Herzliche Grüße & bleiben Sie gesund

Patricia Torff

