

SOMA – GESUNDHEITSNACHRICHTEN

Essen Sie sich fit!

Momentan hat man mehr Zeit als einem lieb ist. Irgendwann ist der Garten gemacht, die Wohnung aufgeräumt, der Keller entrümpelt und dann?

Wie wäre es denn, wenn wir uns täglich etwas Zeit für uns nehmen? Uns Gedanken über unsere Ernährung machen, uns überlegen, was wir gerne essen würden und dann schauen, wie wir es selbst ohne Zusatzstoffe zubereiten. Der kompetente Umgang mit Grundnahrungsmitteln ist den meisten Menschen aufgrund des chronischen Zeitmangels abhandengekommen. Vielleicht schaffen wir es nun aus der Not eine Tugend zu machen und



kümmern uns wieder darum gesund und ausgewogen Mahlzeiten selbst zuzubereiten, damit wir später nicht wieder in die alten Verhaltensmuster verfallen. Denn – selbst kochen, mit gesunden regionalen Produkten muss nicht unbedingt länger dauern oder besonders aufwendig sein.

In den letzten *soma Gesundheitsnachrichten* haben wir bereits ausführlich die Notwendigkeit der Bewegung beschrieben. Der WHO-Generaldirektor Ghebreyesus gibt als Empfehlung aus, dass sich jeder Mensch gesund und nahrhaft ernähren und sich regelmäßig bewegen sollte, damit das Immunsystem richtig funktionieren kann. Außerdem wird empfohlen, den Alkoholkonsum zu begrenzen und zuckerhaltige Getränke zu vermeiden.

Haben Sie gewusst, dass Sie durch eine bewusste Ernährungsweise Ihr Immunsystem stärken können? Ja? Wissen Sie auch wie?

Viele Lebensmittel enthalten wertvolle Inhaltsstoffe, die, regelmäßig konsumiert, das Immunsystem stärken und bei der Rekonvaleszenz unterstützen.

Eine Grundregel für eine gesunde Ernährungsweise ist die frische Zubereitung von Mahlzeiten. Je weniger industriell eine Mahlzeit verarbeitet ist, desto gesünder ist sie.

Außerdem sollte man „vielfältig und bunt“ essen, um ausreichend Nährstoffe zu erhalten. Dabei ist es sinnvoll, die pflanzlichen Lebensmittel (Gemüse, Obst, Getreide, Knollen) durch tierische Lebensmittel wie Milch, Milchprodukte, Fisch, Fleisch und Eier zu ergänzen.

Im Folgenden haben wir einige Lebensmittel zusammengestellt, die die Immunfunktion stärken können. Diese Auflistung hat weder den Anspruch auf Vollständigkeit, noch besagt sie, dass man dadurch keinerlei Infektionen erhalten wird. Es gibt aber zahlreiche Beobachtungsstudien, die zeigen, dass eine gesunde Ernährung unsere körpereigene Abwehr unterstützt. Und – selbst zubereitet – schmeckt gesundes Essen auch noch lecker!

Nina & Christian Kache

Lebensmittel, die das Immunsystem stärken	Wirkung
Eisenhaltige Lebensmittel , wie Fleisch, Geflügel, Fisch, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, getrocknete Früchte	Eine optimale Eisenversorgung schützt vor Blutarmut und einem schwachen Immunsystem. Während des Essens sollte auf Kaffee oder Tee verzichtet werden, da Koffein die Eisenaufnahme verringern kann. Vitamin-C-haltige Lebensmittel wie ein frisch gepresster Orangensaft unterstützt hingegen die Eisenabsorption.
Probiotika , wie Sauerkraut, Joghurt, Kefir, Miso, Kombucha	Probiotika sind lebende Organismen, die eine gesundheitsfördernde Wirkung auf den menschlichen Organismus und auf eine gesunde Darmflora haben. Eine gesunde Darmflora schützt den Körper vor schädlichen Stoffen und Infektionen.
Vitamin-C-haltige Lebensmittel , wie Zitrusfrüchte, Paprika, Brokkoli, dunkelgrünes Blattgemüse oder Beeren	Vitamin C hat entzündungshemmende Wirkung. Außerdem wirkt es antibakteriell und antioxidativ und schützt so das Immunsystem.
Ingwer	Ingwer sollte vorbeugend aufgenommen werden, um auftretende Infektionen zu verhindern. Ingwer kann auch Verdauungsanregend wirken und lindert so Beschwerden wie Übelkeit oder Bauchkrämpfe.
Knoblauch	Die Wirkstoffe der Knoblauchzehe stärken das Immunsystem besonders bei grippalen Infekten. Dabei sollten 2 zerdrückte Knoblauchzehen kurz erhitzt und täglich konsumiert werden.
Beeren	Virale und bakterielle Infektionen können durch Beeren abgemildert werden. Die sekundären Pflanzenstoffe wirken entzündungshemmend.
Nüsse und Samen	Die Inhaltsstoffe (Kupfer, Zink, Selen, Vitamin E) unterstützen das Immunsystem. Außerdem enthalten Nüsse und Samen wertvolle Omega-3-Fettsäuren und Antioxidantien.
Vitamin-A-haltige Lebensmittel , wie Süßkartoffeln, Karotten, dunkelgrünes Blattgemüse, Paprika und Fisch	Ein Vitamin-A-Mangel führt nicht nur zu einem schwachen Immunsystem, sondern auch erhöht die Wahrscheinlichkeit von Infekten.