

Futter für die Abwehr

Unser Körper hat einen kampfbereiten Beschützer: Das Immunsystem. Es unterscheidet zwischen körpereigenen und körperfremden Substanzen und verteidigt den Organismus gegen schädliche Einflüsse von außen. Nehmen Viren, Bakterien oder Pilze Überhand, ist es die Aufgabe des Immunsystems eine ausgeglichene Balance herzustellen.



Welche in den Nahrungsmitteln enthaltenen Vitalstoffe unterstützen die körpereigene Abwehr?

Der bekannteste Immunaktivator ist das **Vitamin C**. Mit der Nahrung aufgenommen unterstützt es das Immunsystem. Äpfel, Brokkoli, Beeren und Paprikaschoten sind im Winter die besten Nahrungsmittel mit einem hohen Vitamin C-Anteil.

Selen spielt für die Abwehr eine wichtige Rolle. Es regt die Produktion der Immunzellen an und fördert deren Aktivität. Nahrungsmittel mit einem hohen Selenanteil sind Kohl, Fisch, Fleisch, Bohnen und Nüsse.

Zink und Vitamin B6 sind die eigentlichen Unterstützer des Immunsystems. Zink ist ein Co-Faktor von etwa 200 Enzymen im Körper. Vitamin B6 wirkt unterstützend bei Blutbildung, Zellteilung und Abwehr. Es ist auch eine wichtige Substanz bei der Bildung von Neurotransmittern, den Botenstoffen im Nervensystem. Somit wirkt es positiv auf die Psyche und verbessert die Stimmungslage. Nüsse, Samen und Gemüse sind besonders reich an Vitamin B6. Zu den zinkhaltigen Nahrungsmitteln zählen: Fisch, Fleisch, Hülsenfrüchte, Nüsse und Milchprodukte. Vorsicht: Menschen

mit der Genvariante (Blutgruppe) „0“ und „A“ haben nicht die notwendigen Enzyme, um Milch und Milchprodukte optimal zu verstoffwechseln. Bei ihnen wirken Milch- und Milchprodukte dann immunhemmend.

Eisen fördert die Tätigkeit der Immunzellen. Es sorgt für den Abtransport der Abfallstoffe und hilft beim „Säubern des Schlachtfeldes“. Nahrungsmittel mit einem hohen Eisenanteil sind: Fleisch, Austern, Weizenkleie, Hirse, Weizenkeime, Schwarzwurzeln, Soja, Linsen, Kichererbsen, weiße Bohnen und Mandeln. Das Element Eisen hat einen Bezug zur Galle und Schilddrüse. Besteht ein immer wiederkehrender Eisenmangel, dann sollten diese Organfunktionen untersucht werden. Gallestörungen zeigen sich im Labor durch einen erniedrigten Eisen/Kupfer-Quotienten. Schilddrüsenstörungen sind fast immer Folgeerscheinungen einer Gallebelastung.

In der Betrachtung der Vitalstoffe für das Immunsystem darf **Kupfer** nicht fehlen. Dieses Element hat einen Bezug zur Niere und Thymus. Kupfer unterstützt auch die Eisenaufnahme. Es ist ein wichtiger Baustein im Nierenfunktionskreis. Vollkornprodukte, Nüsse, Hülsenfrüchte, Eier und Fisch sind kupferhaltige Nahrungsmittel.

Omega-3-Fettsäuren unterstützen das Immunsystem. Morgens einen Esslöffel Leinöl ist nicht nur für das Immunsystem eine gute Wahl, es bringt auch den Stoffwechsel in Schwung. Lein-, Raps- und Sojaöl sind reich an Omega-3-Fettsäuren. Wir finden diese in einer geringen Menge auch im fettreichen Meeresfisch und in den klassischen Wintergemüse Grünkohl, Spinat und Rosenkohl.

Unser Immunsystem benötigt zum Aufbau **Proteine**. Das ist für die meisten Menschen hierzulange kein Problem, da in der Regel ausreichend Eiweiß zugeführt wird. In den Vital- und Stoffwechselanalysen über das Labor finden wir häufig Hinweise auf Eiweißstoffwechselstörungen. Es liegt daran, dass auf den individuellen Stoffwechsel bezogen die ungeeigneten Eiweiße zugeführt werden. Hintergrund: Die Verbrennung der mit der Nahrung aufgenommenen Eiweiße wird durch die Magensäure und die alkalische Phosphatase im Dünndarm geregelt. Dabei spielt die Genetik eine ganz entscheidende Rolle. Beispielsweise verfügen Menschen mit der Genvariante (Blutgruppe) „0“ und „B“ über eine

starke Magensaftbildung und eine hohe alkalische Phosphatase im Dünndarm. Sie können rotes Fleisch und Wild gut verarbeiten. Menschen mit der Genvariante „A“ sind die angepassten Vegetarier. Weißes Fleisch oder Fisch sind für ihren Stoffwechsel besser geeignet.

Schwirrt Ihnen jetzt der Kopf vor lauter Lebensmittel? Wissen Sie jetzt, was Sie alles essen sollen, um das Immunsystem zu stärken? Im Grunde ist es ganz einfach: verwenden Sie die Lebensmittel, die uns die Natur in der jeweiligen Jahreszeit liefert. Gerade im Herbst und im Winter stehen uns Zwiebeln, Lauch, Karotten, Kohlgemüse und Hülsenfrüchte zur Verfügung. Alles Nahrungsmittel mit immunstimulierenden Stoffen. Auch Beeren und Nüsse beinhalten viele Vitalstoffe, die das Immunsystem mag.

Gesunde Ernährung ist „individuelle“ Ernährung. Optimalerweise sollte die Kost entsprechend der Genetik, der Stoffwechsellage, der Konstitution und der Bekömmlichkeit angepasst sein. So, wie gesund & aktiv es im Ernährungsprogramm empfiehlt.

