



ALLTAGS-UNTERSTÜTZUNG FÜRS IMMUNSYSTEM

Zurzeit begegnen einem überall Artikel über immunstärkende Nahrungsmittel, Tipps für fitte Abwehrkräfte und Hausmittel gegen die ersten Erkältungsanzeichen. Doch wäre es nicht viel interessanter, sich zu fragen, warum das Immunsystem überhaupt geschwächt ist und was wir dagegen tun können?

Was bedeutet „Immunsystem“?

Unser Organismus verfügt über spezifische Zellen, die unseren Körper vor Fremdstoffen und Keimen schützen. Ganz vereinfacht gesagt: Die weißen Blutzellen organisieren die Abwehr. Sie haben die Aufgabe, schädliche Zellen zu erkennen und zu markieren. Die Fresszellen nehmen Bakterien oder schädliche Zellpartikel in sich auf und machen sie unschädlich. Ihr **komplexes Zusammenspiel** wird als Immunsystem bezeichnet.

Immun-Zellen befinden sich an unterschiedlichsten Orten im Körper, um dort unerwünschte Eindringlinge abzuwehren. Hierzu gehören Blut, Haut, Schleimhäute und das lymphatische System. Am stärksten ausgeprägt ist das Immunsystem im **Darm**, denn hier gelangen über die Nahrung besonders viele potentiell schädliche Stoffe in den Körper. Es macht rund **80 Prozent** des gesamten Immunsystems aus.

Damit sich Krankheitserreger gar nicht erst ungehindert in unserem Organismus verbreiten können, besitzen wir an Stellen, die Kontakt zur Außenwelt haben **mechanische** und **biochemische Schutzmechanismen**. Im Darm stellt die Dünndarmschleimhaut eine solche Barriere dar. Mit ihren Schleusen sorgt sie dafür, dass Nährstoffe in die Blutbahn gelangen, während Krankheitserreger oder andere Schadstoffe im Darm verbleiben und schließlich ausgeschieden werden.

Was schwächt nun das Immunsystem?

Unser Körper ist eine Einheit mit komplexen, aufeinander abgestimmten Prozessen. Ein geschwächtes Immunsystem kann deshalb verschiedene Gründe haben:

- **Umwelteinflüsse** wie das Klima, Schadstoffe in der Luft oder die Belastung durch Viren und Bakterien wirken tagtäglich auf unseren Körper ein und



können das Immunsystem belasten.

- **Bewegungsmangel** verringert die Widerstandsfähigkeit des Immunsystems gegenüber Krankheitserregern und fördert so die Infektanfälligkeit.
- **Dauerstress** führt nicht nur zu einem erhöhten Cortisol-, Blutzucker- und Insulinspiegel, sondern zehrt auch stark an unseren Abwehrkräften.
- **Ernährung** hat den größten Einfluss auf den Stoffwechsel. Eine ungeeignete Ernährung kann deshalb auf Dauer nicht nur Immunsystem und Stoffwechsel ausbremsen, sondern sogar zu schwerwiegenden Erkrankungen führen.

Typische Ernährungsfehler

Zu oft: Genetisch betrachtet befindet sich der menschliche Stoffwechsel noch in der Steinzeit. Während die Nahrung früher gesammelt oder gejagt werden musste, können wir heutzutage fast jederzeit auf Essen zugreifen. Und das führt zu einigen Problemen. Denn ständiges Essen bedeutet, dass unser Immunsystem unter **Dauerbeschuss** steht. Jede Nahrungsaufnahme, sei sie auch noch so klein, löst eine Reaktion des Darmimmunsystems aus und kostet dem Körper wertvolle Energie.

Zu schnell: Schnelles Essen erschwert nicht nur die Verdauung, sondern führt auch dazu, dass meist mehr gegessen wird als vom Körper benötigt. Denn das natürliche **Sättigungsgefühl** setzt erst nach ungefähr 20 Minuten ein, in denen noch so einiges verschlungen werden kann.





Das Falsche: Nicht nur der Essensrhythmus hat sich im Laufe der Zeit verändert, sondern auch die Nahrungsmittel, die wir auf unserem Speiseplan finden. Viele davon sind sehr kohlenhydratreich und bewirken Schwankungen des Blutzuckerspiegels sowie **Heißhungerattacken**. Außerdem sind einige Nahrungsmittel evolutionär betrachtet noch neu und unbekannt. Unser Stoffwechsel empfindet sie als **fremd** und kann nicht sofort einschätzen, ob es sich hierbei um schädliche Substanzen handeln könnte. Natürlicherweise fällt die Immunreaktion im Darm daher höher aus. Manche Nahrungsmittelbestandteile können sogar die Darmbarriere angreifen und sie durchlässig für Krankheitserreger machen. Man spricht dann von einem **Leaky-Gut Syndrom**, einem löchrigen Darm.

In der Summe führen diese Ernährungsfehler also zu einer Schwächung des Immunsystems. Dabei sollte unsere Ernährung genau das Gegenteil tun und Kraft in den Stoffwechsel bringen.

So optimieren Sie Ihre Ernährung

Stoffwechselgerechte Nahrungsmittel: Es gibt keine Ernährungsform, die für alle Menschen gleich gut geeignet ist. Denn jeder Mensch ist individuell und benötigt für seine Gesundheit die Nahrungsmittel, die zu seiner **genetischen** und **epigenetischen Stoffwechselprägung** passen. Je nach Stoffwechselprägung unterscheidet sich die Verstoffwechslung von Eiweißen, Kohlenhydraten und Fetten sowie die Verträglichkeit von Nahrungsbestandteilen wie **Antinährstoffen** (z.B. Gluten) oder Casein (z.B. aus der Kuhmilch). Welche Stoffwechselprägung Sie besitzen, kann im Labor ermittelt werden und bildet die Grundlage für einen Ernährungsplan nach gesund + aktiv.

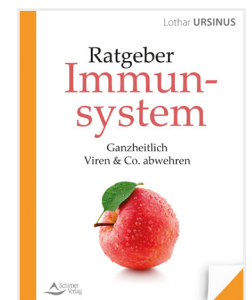
Einige Nahrungsmittel, die für jede Stoffwechselprägung geeignet sind und sich besonders günstig auf das Immunsystem auswirken sind Brokkoli, Lachs, Rote Bete, Spinat und Ingwer. Wer seinem Immunsystem einen zusätzlichen Boost geben möchte, der kann gezielte Mikronährstoffkombinationen und Probiotika einsetzen. Eine schöne Zusammenstellung findet sich in der „Immunbox“ von NewLife nutrition (newlife-nutrition.com).

Langsam Essen und gut kauen: Jeder kennt die Redewendung: Gut gekaut, ist halb verdaut. Und das aus einem guten Grund, denn durch die sorgfältige Zer-

kleinerung und das damit verbundene Einspeichern des Nahrungsbreis werden Verdauung und **Verstoffwechslung** erleichtert. Gleichzeitig wird die Produktion der Abwehrzellen im Magen-Darm-Trakt stimuliert.

Pausen: Um dem Immunsystem Phasen der Ruhe zu ermöglichen, gilt es ausreichende Pausen von vier bis sechs Stunden zwischen den Mahlzeiten einzulegen. Das bedeutet, dass maximal drei Mahlzeiten pro Tag gegessen werden sollten. Besonders entlastend für die Körperzellen und das Immunsystem ist übrigens das **Intervallfasten**. Hierbei werden in unregelmäßigen Abständen Phasen der Nahrungskarenz eingelegt. Die bekannteste Methode ist das 16:8-Fasten, bei dem innerhalb von 8 Stunden zwei bis drei Mahlzeiten gegessen werden dürfen und anschließend für 16 Stunden „gefastet“ wird. Ab einer Fastenzeit von 12 Stunden werden selbstreinigende Prozesse im Körper angestoßen, bei denen beschädigte Zellstrukturen abgebaut und recycelt werden. Dieser Prozess ist als **Autophagie** bekannt und gilt als Verjüngungskur für den Organismus.

Wenn Sie mehr über die unterschätzte Superkraft Immunsystem erfahren möchten, dann empfehlen wir das Buch „Ratgeber Immunsystem“ von Heilpraktiker Lothar Ursinus (Bezugsquelle: newlife-nutrition.com).



ISBN: 978-3-8434-1457-9

Fazit

Um Ihr Immunsystem zu unterstützen, sollten Sie auf stoffwechselgerechte Nahrungsmittel setzen, stets gründlich kauen und zwischen den Mahlzeiten ausreichend Pausen einlegen. So werden Ihr Verdauungs- und Immunsystem entlastet und es bleibt mehr Energie für die Abwehr von Krankheitserregern. Versuchen Sie darüber hinaus auch im Alltag bewusste Phasen der Entspannung einzubauen und sich regelmäßig an der frischen Luft zu bewegen. So stärken Sie Ihre Abwehrkräfte und bleiben das ganze Jahr über gesund und aktiv.

Autorin: Lena Groneberg

