

Gut für das Immunsystem



Die wichtigsten Tipps für ein gutes Immunsystem:

Im Allgemeinen sehr zu empfehlen sind:

- regelmässige Zufuhr von frischer Luft
- Bewegung
- genügend Wasser trinken
- Stressvermeidung
- gut schlafen

Die **drei wichtigsten** Bausteine für eine starke Abwehr sind jedoch:

1. Mikronährstoffe (Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente)
2. Sekundäre Pflanzenstoffe (v.a. Flavonoide)
3. Probiotika für die Darmgesundheit

Vereinfacht gesagt:

Essen Sie ausgewogen, abwechslungsreich und möglichst **frisch und bunt!**

Die wertvollen sekundären Pflanzenstoffe kommen – wie der Name sagt – in den Pflanzen vor. Sie machen z.B. die Farbe oder Aroma aus und «sitzen» v.a. in und unter der Schale von Gemüse, Beeren oder Obst. Essen Sie also, wenn immer möglich die Schale mit. Je frischer das Nahrungsmittel desto besser. Die folgende Liste enthält Nahrungsmittel, welche sowohl reich an Mikronährstoffen, sekundären Pflanzenstoffen oder probiotisch sind und damit Ihr Immunsystem unterstützen können.

Nahrungsmittel für das Immunsystem

Obst und Beeren	Gemüse	Kohlenhydrate
Acerola-Kirsche	Artischocken	Buchweizen
Äpfel	Auberginen	Haferflocken
Bananen	Brokkoli	Hirse
Beeren	Fenchel	Kartoffeln
Birnen	Fermentiertes Gemüse ²	Kichererbsen
Kirschen	Grünkohl	Linsen
Kiwi	Kimchi (fermentierter koreanischer Kohlsalat)	Pseudogetreide (Amarant, Quinoa)
Orange	Knoblauch	Topinambur
Papaya	Kohl	Vollkornhaferflocken
Sanddorn	Lauch	
Schwarze Johannisbeeren	Pastinaken	
	Roher Spinat	Diverses
Salat	Rosenkohl	Apfelessig (bio)
Chicorée	Rote Bohnen	Austern
Nüsslisalat (Feldsalat)	Rote Paprika	Ingwer
	Sauerkraut ³	Kürbiskerne
Getränke	Schwarzwurzeln	Paranüsse
Schwarzer und grüner Tee	Sellerie	Pistazien
	Spinat	Rinds- oder Kalbsleber
Milchprodukte	Tomaten	Vitamin D als Nahrungsergänzung
Joghurt aus tierischer oder Pflanzenmilch ¹	Weisse Bohnen	
Kefir	Zwiebeln	

¹ naturbelassen, nicht pasteurisiert

² milchsauer vergärt, ohne Zugabe von Essig

³ roh, denn durch das Kochen gehen die Bakterien verloren

Ohne Gewähr auf Vollständigkeit. Für weitere Details/Quelle: <https://www.akademie-der-naturheilkunde.com/ernaehrung/immunsystem-ernaehrung/>