

## Gemeinsam stark in der kalten Jahreszeit



Gegen Ende des Winters ermatten bei vielen Leuten die Abwehrkräfte. Um diesem Phänomen entgegenzuwirken, trinkt der eine Ingwerwasser, der nächste nimmt Vitamin C, manch einer schwört auf Sport an der frischen Luft und wieder andere vertrauen auf die täglichen Entspannungsübungen als Immunbooster.



Personen, die sich gerade einer Tumorthherapie unterziehen, sind im Winter doppelt geplagt. Neben der feuchten, kalten Witterung strapaziert die Therapie zusätzlich die Abwehrkräfte. Die Chemotherapie beispielsweise bewirkt eine Verminderung der Leukozyten (Abwehrzellen unseres Immunsystems). Einen ähnlichen Effekt kann eine Bestrahlung haben. In diesem Blogartikel beschreiben wir, wie Sie aus Sicht eines Ernährungsspezialisten gestärkt durch die kalte Jahreszeit kommen. In den nächsten drei Beiträgen

folgen dann Expertenstimmen zum Thema Abwehrkräfte aus den Bereichen Psycho-Onkologie, Komplementärmedizin und Bewegung.

## Ernährung und Gesundheit



Welche Ernährungsweise bzw. welche Lebensmittel unterstützen also ein geschwächtes Immunsystem? Im Winter sind vor allem Zitrusfrüchte dank ihres hohen Vitamin C-Gehalts der Verkaufsschlager. Viele greifen auch zu Ingwer, um Erkältungen vorzubeugen. Beides macht aus medizinischer Warte Sinn.

Lebensmittel, die reich an **Vitamin C** sind, wie Zitrusfrüchte, Beeren, Paprika, Brokkoli und dunkelgrünes Blattgemüse wirken antioxidativ, entzündungshemmend und unterstützen den Körper bei der Abwehr von Bakterien. Es scheint erwiesen, dass eine ausreichende Versorgung mit Vitamin C (100-200mg/Tag) das Immunsystem stärkt und Erkältungen vorbeugt [1].

**Ingwer** sollte ebenfalls häufig in den Speiseplan integriert werden. Frisch aufgeschnitten wirken die enthaltenen Scharfstoffe antioxidativ sowie entzündungshemmend; so schützen sie vor Erkältungen. Mehr zu Ingwer können Sie in unserem Blogartikel „[Ingwer \(\*Zingiber officinale\*\)](#)“ nachlesen.

Beim Kampf gegen Erkältung, Grippe & Co. dürfen die Alleskönner **Nüsse bzw. Samen** nicht fehlen [2]. Sie enthalten unter anderem viel Eisen, Zink, Selen und Vitamin E – alles Inhaltsstoffe, die das Immunsystem perfekt unterstützen, da sie antioxidativ wirken und unsere Körperzellen vor schädigenden Einflüssen aller Art schützen (Bakterien ebenso wie krebserregende Stoffe) [3]. So ist beispielsweise Selen ein Bestandteil von Enzymen, die fast überall im Körper für das Abfangen freier Radikale verantwortlich sind [4].



Eine andere Möglichkeit, das Immunsystem zu unterstützen, besteht darin, die Barriere nach außen, über die wir potentielle Krankheitserreger aufnehmen, zu festigen. Solche Schwellen sind der Darm, die Haut oder die Atemwege [3]. Unterschiedliche Lebensmittel helfen dabei, eine gut funktionierende Barriere zu erhalten [5]. Sehr gut unterstützend sind probiotisch wirkende Nahrungsmittel wie Joghurt, Quark, Kefir, Sauerkraut, Kimchi, Kombucha. Das sind Lebensmittel, die lebende Mikroorganismen enthalten. Diese können sich im Darm ansiedeln, unterstützen die guten Darmbakterien und somit das ganze Immunsystem. Insbesondere verstärken sie die natürliche Barriere gegen schädliche Einflüsse. Eine Studie konnte zeigen, dass Probiotika das Risiko für Atemwegserkrankungen um 42 % senken können [6]. Außerdem benötigen Personen, die regelmäßig probiotische Lebensmittel verzehren, im Krankheitsfall weniger Antibiotika und werden schneller wieder gesund [6]. Aber auch Präbiotika – Lebensmittel, die unverdauliche Pflanzenfasern enthalten, die wiederum den Mikroorganismen im Darm als Futter dienen – helfen, eine intakte Barriere zu erhalten. Präbiotisch wirken beispielsweise Vollkornprodukte oder Gemüsesorten wie Chicoree, Lauch, Pastinake.



## **In der Küche**

Gönnen Sie sich und Ihrem Immunsystem ab und zu einen leckeren Ingwer-Immunbooster mit Kurkuma, Karotte und Zitrone. Dieser Drink bringt ihre Abwehrkräfte sofort in Schwung. Genießen Sie den schmackhaften Smoothie mit der tollen orangen Farbe und boosten Sie Ihre Abwehr mit der vollen Pflanzenpower.

[Ingwer-Immunbooster mit Kurkuma, Karotte und Zitrone](#) von Sevenscooks

## Fazit

Die Ernährung spielt eine wichtige Rolle bei der Unterstützung der Abwehrkräfte und kann helfen, Erkältungen vorzubeugen. Hier wurde nur ein kleiner Teil davon dargestellt. Eine abwechslungsreiche und gesunde Ernährung mit viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukten, ergänzt von tierischen Produkten wie Eiern und Milchprodukten, liefert dem Körper alle wichtigen Nährstoffe für die Vorbeugung von Erkältungen und auch von Krebs. Wenn Sie die in diesem Artikel vorgestellten Lebensmittel regelmäßig verzehren, sind Sie auf der sicheren Seite: eine positive, ausgewogene Kost ist die beste Vorbeugung und verringert die Gefahr einer Erkrankung, von der banalen Erkältung bis hin zum Krebsrisiko.

## Quellen:

1. Carr, A.C. and S. Maggini, *Vitamin C and Immune Function*. Nutrients, 2017. **9**(11).
2. Eat smarter. *Die besten 10 Lebensmittel gegen ein schwaches Immunsystem*. 2019 28.01.2020]; Available from: <https://eat-smarter.de/ernaehrung/gesund-ernaehren/schwaches-immunsystem>.
3. Gombart, A.F., A. Pierre, and S. Maggini, *A Review of Micronutrients and the Immune System-Working in Harmony to Reduce the Risk of Infection*. Nutrients, 2020. **12**(1).
4. Hoffmann, P.R. and M.J. Berry, *The influence of selenium on immune responses*. Molecular nutrition & food research, 2008. **52**(11): p. 1273-1280.
5. Graf, D., et al., *Contribution of diet to the composition of the human gut microbiota*. Microbial ecology in health and disease, 2015. **26**: p. 26164-26164.
6. Hao, Q., et al., *Probiotics for preventing acute upper respiratory tract infections*. Cochrane Database Syst Rev, 2011(9): p. Cd006895.