

Ein gezielt kombinierter Speiseplan mit saisonalem Wintergemüse verleiht dem Immunsystem **Power**. So können auch infektanfällige Menschen der nächsten Erkältungswelle trotzen.

Abwehrkräfte „schärfen“



Auch im Februar ist die Erkältungssaison noch nicht vorbei. So sollten infektanfällige Kunden gerade jetzt ihren Immunkräften volle Aufmerksamkeit schenken. Wer neben täglicher Bewegung an der frischen Luft nun verstärkt auf saisonales Kohl- und Wurzelgemüse sowie scharfe Gewürze setzt und ausreichend trinkt, der sagt den Erregern den Kampf an.

Trinken schützt Warme Heizungs-luft trocknet die Schleimhäute der Atemwege aus. Dadurch können fremde Eindringlinge wie Viren und Bakterien leichter andocken und ungehindert in den Organismus eindringen, um sich dort zu vermehren. Zum Schutz oder zur Verflüssigung von schon vorhandenem zähem Schleim in den Atemwegen sind täglich mindestens anderthalb bis zwei Liter Flüssigkeit sinnvoll. Wer überwiegend auf reines Wasser oder Mineralwasser, ab und zu eine Schorle (3 : 1), ungesüßten Tee zurückgreift, aber süße Softdrinks links liegen lässt, der gestaltet seinen Trinkplan gesund. Bei Erbrechen, Durchfall und Fieber erhöht sich die Menge und sollte durch Elektrolyte ergänzt werden. Auch bei Blaseninfekten sollte die Trinkmenge gesteigert werden, denn je konzentrierter der Urin, desto schneller vermehren sich Keime.

© Herbert Kratky / 123rf.com

Gesunde Basis Eine ausgewogene Ernährung mit einem hohen Anteil an pflanzlichen Lebensmitteln bildet die Basis für eine abwehrstarke Ernährung. Getreide in seinen Vollkornvarianten (z. B. Brot, Müsli, Nudeln oder Naturreis) liefern nicht nur Vitamine und Mineralstoffe, sondern fungiert auch als Präbiotikallieferant. Diese unterstützen den Erhalt einer intakten Darmflora, denn ihre Ballaststoffe dienen den probiotischen Bakterien als Nahrung und fördern so deren Vermehrung. Das darmassoziierte Immunsystem kann somit optimal arbeiten und Krankheitserreger daran hindern, in den Organismus einzudringen. Auch Hülsenfrüchte, Gemüse und Obst liefern einen hohen Gehalt an Ballaststoffen. Wer diese saisonal auswählt, zieht den größten gesundheitlichen Nutzen, denn je länger die Transportwege und Lagerung, desto weniger Vitamine und Co. sind noch enthalten. Auch Pilze (z. B. Champignons, Shiitake-Pilze) und fetter Seefisch (z. B. Makrele, Lachs, Hering) sind nun wichtig, denn sie liefern das fettlösliche Vitamin D. Es steigert die Leistungsfähigkeit des Immunsystems. Niedrige Vitamin-D-Werte gingen in Studien mit einem etwa 40 Prozent höheren Erkrankungsrisiko einher.

„Kohldampf“ für die Abwehr Ob Brokkoli, Rosen-, Grün- oder Spitzkohl: Kohl ist nicht nur kalorienarm und verdauungsanregend, sondern auch prall gefüllt mit abwehrstärkenden Mikronährstoffen wie sekundären Pflanzenstoffen, Antioxidanzien und anderen. Dabei ist jede Sorte anders zusammengesetzt, sodass das saisonale Angebot in seiner breiten Vielfalt ausgeschöpft werden sollte. Vor allem die in Kohl verstärkt enthaltenen Glukosinolate (z. B. Sulforaphan), die auch als „Senföle“ bekannt sind, überzeugen durch ihre natürlich heilende Wirkung, die der eines Antibiotikums ähnelt. In Studien hemmte der schwefelhaltige Pflanzenstoff

KNOBLAUCH STATT PILLEN

Lauchgewächse wie Knoblauch, Zwiebel, Porree und Co. wirken aufgrund ihrer schwefelhaltigen Verbindungen (z. B. Allicin) wie ein Antibiotikum – nur in abgeschwächter Form und reduzieren Entzündungen auf Haut und Schleimhaut. In hohen Dosierungen bekämpft der Knoblauchinhaltsstoff Diallylsulfid sogar bakterielle Erreger von Darminfektionen wie *Campylobacter jejuni* etwa hundert Mal effektiver als die gängigen synthetischen Antibiotika (z. B. Erythromycin, Ciprofloxacin) – so eine Studie. Dies ist von haushaltsüblichen Dosierungen natürlich nicht zu erwarten, verdeutlicht aber das hohe gesundheitliche Potenzial von Lauchgemüse – vorausgesetzt, es wird regelmäßig in den Speiseplan eingebaut.

sogar das Wachstum von Krebszellen. Auch Rettich (z. B. Meerrettich) als Wurzelgemüse weist einen bedeutenden Gehalt an scharfen Senfölen sowie Vitamine und Mineralstoffe auf, sodass auch er nicht auf dem Speiseplan fehlen sollte. Petersilienwurzel, Schwarzwurzel, Sellerie oder die längere Zeit in Vergessenheit geratene Pastinakenwurzel bieten mit ihrem breiten Mikronährstoffcocktail ebenso eine schmackhafte wie effektive Infektprävention.

Scharfe Gewürze Ingwer wirkt nicht nur entkrampfend und antiemetisch, sondern über seine sekundären Pflanzenstoffe auch durchblutungsfördernd und antibakteriell. Das unterstützt die körpereigenen Abwehrkräfte und macht

die scharfe Wurzel zum optimalen Ersthelfer bei einem beginnenden Infekt. Als Tee zubereitet mit einigen Scheiben der frischen Ingwerwurzel punkten infektanfällige Menschen gleich doppelt, da dem Körper zusätzlich Flüssigkeit zugeführt wird. Exotische Gewürze wie Chili, Kurkuma, Pfeffer, Nelke und Zimt weisen ebenso in Studien antibakterielle Wirkungen auf und verbessern die Durchblutung der Schleimhäute. Ihre Pflanzenstoffe wie ätherische Öle, Flavonoide so wie Carotinoide bieten Zellschutz par excellence. Ayurvedische Gewürztees wärmen somit nicht nur den Körper auf angenehme Weise von innen und wirken stimmungsaufhellend, sondern auch immunstärkend.

Somit sollten pikante Gemüsesuppen (wie Möhren-Ingwer-Suppe), die – je nach Geschmack – durch Pfeffer, Chili und Co. „verschärft“ werden können, wöchentlich auf den Tisch kommen. Schon beim aufsteigenden Dampf in die Nase geht es verschnupften Patienten aufgrund der Inhalation besser – physisch wie psychisch.

Anti-Grippe-Mittel Omas selbst gekochte Hühnersuppe ist seit Jahrzehnten als das Hausmittel schlechthin bekannt – zu Recht! Ein US-amerikanisches Forscherteam der Universität Nebraska liefert einen wissenschaftlichen Beleg dafür: Während eines grippalen Infektes werden Neutrophile (gehören zu den weißen Blutkörperchen) in größeren Mengen gebildet, die Entzündungen im Körper fördern. Hühnersuppe blockiert nachweislich diesen Prozess. Dadurch wirkt sie beispielsweise entzündungshemmend, schleimlösend und abschwellend auf die Atemwege. Forscher führen dies unter anderem auf die im Fleisch enthaltenen, gut resorbierbaren Spurenelemente Eisen, Zink und Selen sowie auf die Aminosäure Cystein zurück. ■

Andrea Pütz, Dipl. Oecotrophologin