

## Immunsystem stärken – Gesund leben in der kalten Jahreszeit

**Gerade in den kritischen Zeiten – wenn Erkältungen grassieren – sollte man sich auf ganz bestimmte Lebensmittel und Gewürze konzentrieren, die das Immunsystem stärken können:**

Gemüse, die das Immunsystem stärken: Brokkoli, Grünkohl, Karotten, Tomaten, Chicorée, Kohl, Knoblauch, Pilze und Spinat.

Gerade rote, gelbe, orangefarbene und tiefgrüne Gemüse, die neben zahlreichen anderen Vitalstoffen auch reichlich Beta-Carotin (die Vorstufe von Vitamin A) enthalten, stärken das Immunsystem. Sie regen die Produktion unserer Körperpolizei – den weissen Blutkörperchen – an und helfen dem Körper so bei der Abwehr von Infektionen. Unter allen Kohlarten ist der Grünkohl der nährstoffreichste und gleichzeitig machtvollste im Kampf gegen Krankheitserreger und sogar gegen Krebszellen. Er versorgt nicht nur mit enormen Beta Carotin-Mengen, sondern auch mit besonders viel Vitamin C, Calcium und sekundären Pflanzenstoffen. Kohlgemüse sind überdies reich an sekundären Pflanzenstoffen aus der Gruppe der Isothiocyanaten. Dazu gehört auch das Sulforaphan, das als Arthritis- und Krebskiller gilt und besonders in Brokkoli sowie Brokkolisprossen enthalten ist.

**Früchte, die das Immunsystem stärken:** Unter allen Früchten sind die folgenden besonders dazu geeignet, das Immunsystem zu stärken: Zitronen, Grapefruit, Guaven, Orangen, Bananen und dunkle Früchte wie Kirschen, Heidelbeeren, Brombeeren, schwarze Johannisbeeren und dunkle Weintrauben – am besten immer mehrere miteinander kombiniert. Mandeln stärken das Immunsystem.

Die beste aller Nüsse und Samenkerne ist die süsse Mandel. In wissenschaftlichen Studien wurde festgestellt, dass Mandeln den Cholesterinwert senken und ausserdem auf den Darm eine ähnlich heilsame Wirkung wie Präbiotika ausüben. Es genügt bereits, eine kleine Handvoll Mandeln täglich zu verzehren, um in den Genuss ihrer segensreichen Wirkungen zu gelangen.

**Gewürze, die das Immunsystem stärken:** Mahlzeiten regelmässig mit Ingwer, Zimt, Kümmel, Oregano und Cayennepfeffer würzen. Damit kann der Körper so stark gemacht werden, dass er Erkältungen bald mit links abwehren kann. Es können aus all den erwähnten Gewürzen (mit Ausnahme von Cayennepfeffer) auch sehr wirkungsvolle Tees zubereitet werden.

**Immunsystem stärken mit Tragant:** Tragant ist eine Heilpflanze aus Asien. Meistens wird die Wurzel verwendet, gelegentlich auch das Kraut. Tragant stimuliert die weissen Blutkörperchen und beschützt den Körper vor feindlichen Organismen. Spezialisiert ist der Tragant auf die Bekämpfung von Viren. Dazu erhöht er die körpereigene Produktion von Interferon, einem natürlichen Stoff, der Viren unschädlich machen kann und gilt daher in der Traditionellen Chinesischen Medizin als grossartiger Helfer, um das Immunsystem zu stärken.

**Heilpflanzen, die das Immunsystem stärken:** Eine bekannte Heilpflanze, die das Immunsystem stärken kann, ist der Purpursonnenhut oder Echinacea. Sie kann die Zahl der weissen Blutkörperchen und auch die der Milzzellen (die ebenfalls für eine reibungslose Abwehrfunktion verantwortlich sind) steigern. Fast noch wirkungsvoller sind Produkte aus der borstigen Taigawurzel (Eleutherococcus) und solche aus Ginseng.

## Wussten Sie, dass.....

**... die Acerola-Kirsche** mit etwa 1700 Milligramm pro 100 Gramm an Vitamin C zu den Obstsorten mit dem höchsten Anteil an Ascorbinsäure gehört?  
<http://www.apothekenumschau.de/Ernaehrung/Die-groessten-Vitamin-C-Bomben-135635.html>

**... der Mineralwasserverbrauch um 2,0 l p. P. auf 148,0 l p.P. pro Jahr gestiegen ist?**  
<https://www.mineralwasser.com/nc/presse/marktdaten.html>

**... Ingwer, Kurkuma und Zimt den Stoffwechsel und Fettverbrennung anregen können?**  
<http://www.ihr-wellnessmagazin.de/abnehmen/abnehmen-tipps/lebensmittel-stoffwechsel-fettverbrennung-anregen.html>



<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/das-immunsystem-staerken.html>