



Tipps für körperliche Gesundheit

Für unsere körperliche Gesundheit gibt es nicht Wichtigeres als ein stabiles Immunsystem. Es ist ein hochkomplexes und sensibles Netzwerk. Organe wie Knochenmark, Thymus, Milz, Mandeln, Lymphknoten und spezielle Blutzellen gehören dazu.

Die Bekämpfung der Erreger erfolgt durch zwei Strategien, die sich gegenseitig ergänzen. Das ist zum einen die angeborene Abwehr (von Geburt an aktiv) und zum anderen die erworbene Abwehr.

Diese Lebensmittel regen das Immunsystem an:

- Joghurt, am besten probiotisch
- Obst mit Vitamin C, besonders Orangen
- Gemüse, besonders Karotten, Paprika, Broccoli, Spinat, Mangold und Kürbis
- Knoblauch
- Vollkornprodukte
- Körner und Nüsse

Diese Lebensmittel schaden dem Immunsystem bei übermäßigem Verzehr:

- Fastfood
- Fertiggerichte und „Dosenfutter“
- Süßkram
- Knabberzeug

Ernährungsempfehlungen

- 2 Portionen Obst täglich
- 3 Portionen Gemüse täglich
- 1 Portion Vollkornmüsli täglich
- 1 probiotischer Joghurt täglich
- Reichlich Ballaststoffe
- Wenig Fleisch und Wurst
- Wenig Fett und Zucker

Sonstige Maßnahmen

- Ausreichend Schlaf
- Bewegung, am besten an der frischen Luft
- Entspannung
- Lebensfreude und Genuss