

Gesund und fit durch die Herbstzeit

Der Herbst hat aktuell bereits Einzug gehalten und damit auch das Fallen der Blätter, Wind und Regen pusten uns nasskalt um die Ohren: die klassische Erkältungszeit beginnt. Um das Immunsystem zu stärken und den Körper vor Infektionen zu schützen, sind Nährstoffe unerlässlich. Im Folgenden sind die wichtigsten dieser Nährstoffe für unser Immunsystem aufgeführt. Zudem geben wir Ihnen praktische Tipps, wie Sie die Versorgung über eine ausgewogene Ernährung sicherstellen und im Bedarfsfall durch Nahrungsergänzungsmittel stärken können.



Als Faustregel gilt, dass eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung den gesunden Körper grundsätzlich ausreichend mit lebensnotwendigen Stoffen versorgt. Vor der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln sollte daher immer eine Rücksprache mit einem Arzt sowie ein Blutbild erfolgen - somit kann eine mögliche Unter- oder Überversorgung vermieden werden. Ein Zuviel an zugeführten Nährstoffen kann nämlich ebenso ungesund sein wie ein Mangel.

Vitamin C

Im Zusammenhang mit der Stärkung des Immunsystems ist vielen Vitamin C bekannt. Es wirkt als Antioxidans, unterstützt die Antikörperproduktion und steigert die virale Infekt Abwehr. Ein Mangel an Vitamin C kann das Risiko und die Schwere von viralen Infekten erhöhen.



Es handelt sich um ein wasserlösliches Vitamin, welches vor allem in frischem Obst und Gemüse vorhanden ist. Ausgezeichnete Vitamin C-Lieferanten sind zum Beispiel Zitrusfrüchte, Kiwis, schwarze Johannisbeeren, Brokkoli, Paprika (möglichst roh) oder gekochte Kartoffeln. Bei einer präventiven Einnahme empfiehlt das Bundesinstitut für Risikobewertung eine Höchstmenge in Nahrungsergänzungsmitteln von 250 mg/Tag.

Vitamin D

Vitamin D wird auch als „Sonnenvitamin“ bezeichnet. Im Gegensatz zu den anderen Vitaminen kann unser Körper dieses Vitamin selbst bilden. Für die Bildung ist allerdings das Sonnenlicht bzw. die UV-B-Strahlen notwendig, und genau hier liegt häufig das Problem. In unseren Breitengraden ist die Sonneneinstrahlung in den Monaten Oktober bis April generell niedrig, so dass der Körper oft nicht ausreichend Vitamin D produzieren kann – 80% des Vitamin D wird durch Sonneneinstrahlung in der Haut produziert.

Eine gute Maßnahme ist daher nach Expertenangaben, wenn man sich täglich rund 15 Minuten im Sonnenlicht aufhält und dieses direkt auf das Gesicht und Handrücken scheint. Auf Nummer sicher geht man also, wenn man sich im Winter regelmäßig für ein paar Minuten der Sonne aussetzt. Hier ist aber zu beachten, dass ein möglicher UV-Schutz in Sonnen- oder Tagescreme die Wirkung deutlich reduziert. Auch Personen mit Vorerkrankungen der Haut sollten vorsichtig mit möglichen Effekten der UV-Strahlung umgehen.

Vitamin D wird für den Knochenstoffwechsel, für das Immunsystem, gegen Frühjahrsdepressionen oder präventiv gegen Krebs, Herzinfarkt oder Diabetes benötigt. Weiterhin wird die Infektiosität von Erkältungsviren gesenkt, die angeborene und adaptive Immunantwort gesteigert, die Lymphozyten Anzahl reguliert sowie die Widerstandsfähigkeit gegen Stressoren verbessert.

Die größten „Vitamin D-Bomben“ sind fettige Fische (z.B. Hering, Lachs oder Makrele), zudem Hühnereier, Lebertran oder Fleisch. Zudem lässt sich pflanzliches Vitamin D in Margarine, Pilzen und Avocados finden.

Wer selbstständig Vitamin D einnehmen möchte, sollte nur auf Präparate mit einer Tagesdosis von bis zu 20 Mikrogramm zurückgreifen. Höhere Dosierungen sollten nur unter ärztlicher Kontrolle erfolgen. Zur besseren Verwertung sollte Vitamin D zusammen mit Vitamin K2 eingenommen werden.

Zink

Zink kann den Spurenelementen zugeordnet werden. Zink kann die Dauer und Schwere von Erkältungen stark verringern. Des Weiteren wirkt Zink sowohl immunmodulierend als auch als Antioxidans. Außerdem wird die Virusmenge und das Andocken von Viren an die Rezeptoren auf den Schleimhäuten blockiert.

Besonders viel Zink finden Sie unter anderem in Rindfleisch, Meeresfrüchten, Seefisch, Schnittkäse, Eiern oder Nüssen. Vegetarier und Veganer sollten daher ihre Zinkaufnahme im Auge behalten und ausreichend Vollkorn-Produkte, Haferflocken und Nüsse verzehren. Als Obergrenze für die tägliche Aufnahme von Erwachsenen empfiehlt die deutsche Gesellschaft für Ernährung 25 mg pro Tag – wobei der Zinkgehalt in Lebensmitteln mit einberechnet ist. Möchte man Zink präventiv gegen Erkältungen einnehmen, empfiehlt sich für die Verwendung in Nahrungsergänzungsmitteln eine Höchstmenge von 2,25 mg Zink pro Tag.

Selen

Selen gehört ebenfalls zu den Spurenelementen. Ein Selenmangel kann dazu führen, dass es zu einer Immunschwäche kommt - Viren können sich so schneller im Körper ausbreiten. Die Funktion von Selen auf das Immunsystem liegt in der Unterstützung der Immunabwehr. Weiterhin ist es Bestandteil mehrerer Enzyme, schützt vor freien Sauerstoffradikalen, hat eine Entgiftungsfunktion und schützt die Zellen vor oxidativen Schäden.

Zu finden ist Selen vor allem in Fisch wie Rotbarsch und Kabeljau, Quark, aber auch in pflanzlichen Lebensmitteln wie Walnüssen, Paranüssen, Sonnenblumenkernen, Vollkornmehl und Kohlgemüse. Als Referenzwerte für die empfohlene Tagesdosis eines Erwachsenen gelten laut deutscher Gesellschaft für Ernährung 60-70 µg pro Tag. Liegt bereits ein Mangel des Spurenelements vor, ist eine Supplementierung von 200 µg pro Tag möglich.

Ingwer



Ingwer, zur Unterstützung und Stärkung des Immunsystems, ist den meisten wahrscheinlich bekannt. Er wirkt sich zudem positiv auf die Verdauung aus und hilft beim Abnehmen. Auf das Immunsystem wird Ingwer entzündungshemmend und schmerzstillend.

Für eine Tasse Tee (200 ml) benötigt man ein Stückchen Ingwer von ca. 3g. Von der frischen Wurzel entsprechen 10g in etwa 2g getrocknetem Ingwer. Höher konzentriert und somit effektiver sind Kapseln mit entsprechendem Ingwerextrakt/ Ingwerpulver.

Bewegung

Sport ist ein Wunder-Mittel und kann auch das Immunsystem stärken. Denn wer körperlich aktiv ist, regt das Herz-Kreislauf-System an, der Körper wird mit mehr Blut versorgt, wodurch die Immunzellen aktiviert werden. Bereits nach kurzer Zeit werden die natürlichen Killerzellen, welche für die Bekämpfung von Erregern wichtig sind, vermehrt produziert. Zur Stärkung des Immunsystems eignen sich zum einen Ausdauersportarten wie Fahrradfahren, Laufen oder Schwimmen; zum anderen hat sich das Krafttraining zur Stärkung des eigenen Immunsystems etabliert. Im idealen Fall sollte es eine Mischung aus Kraft- und Ausdauersport sein. Hierbei ist es wichtig, nicht den Fehler begehen, unter der Woche keinen Sport zu betreiben und dann am Wochenende versuchen alles zu geben. Auch hier liegt die perfekte Balance in einem regelmäßigen Wechselspiel von Anspannung und Entspannung.

Weitere Informationen finden Sie unter www.pugis.de oder www.das-saarland-lebt-gesund.de



Quellen:

AOK - Die Gesundheitskasse (2020). Das Immunsystem stärken – mit diesen Vitaminen und Spurenelementen. Zugriff am 11.10.21. Verfügbar unter <https://bit.ly/3mBoDDw>

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., *D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr*, 6. aktualisierte Ausgabe 2020.

Harbs, D. (2021). *Immun, fit und gesund – ohne Medikamente*. Berlin: Springer.

Statista (2019). *Wie oft waren Sie in den letzten 6 Monaten erkältet oder hatten einen grippalen Infekt?* Zugriff am 11.10.21. Verfügbar unter <https://bit.ly/3At2Xyj>