

# Wintervorbereitung: Jetzt die Abwehrkräfte stärken

Die kalte Jahreszeit steht vor der Türe – höchste Zeit also, die Abwehrkräfte zu stärken. Mit gesundem Essen, genügend Bewegung und ein paar zusätzlichen Vitaminen kann man sich vor den Erkältungsviren schützen.



## Regula Thut Borner

ist dipl. Ernährungsberaterin HF und gibt Tipps zu gesundem Essen und Geniessen.

### Haben Sie Fragen zur gesunden Ernährung?

Hier können Sie uns erreichen:  
ernaehrungsberatung@lemenu.ch  
Redaktion LE MENU  
Weststrasse 10  
3000 Bern 6  
Telefon: 031 359 57 56

Mehr Beiträge zur gesunden Ernährung unter  
[www.lemenu.ch/wellfood](http://www.lemenu.ch/wellfood)

Jetzt sind sie wieder unterwegs, die «Pfnüsel»- und Hustenviren. Damit man sich erfolgreich dagegen wehren kann, muss man über gute Abwehrkräfte verfügen. Das Immunsystem ist das wohl raffinierteste Organ des Körpers: anpassungsfähig, flexibel und äusserst zielstrebig lässt es pausenlos Billionen von Abwehrcellen durch den Körper patrouillieren. Die Gesundheitspolizisten sind immer auf der Suche nach unerwünschten Bakterien, Viren, Parasiten und Tumorzellen. Sie bilden die körpereigene Schutztruppe, die von der Milz, der Thymusdrüse, den Mandeln und den Lymphknoten ausgesendet wird. Mit im Team sind die weissen Blutkörperchen, die Leukozyten. Sie entstehen im Knochenmark und sind immer dort aktiv, wo unerwünschte Eindringlinge auftauchen. Schon in der äusseren Schutzwand des Körpers, der Haut, lagern Substanzen, die die Hülle von Krankheitserregern auflösen und sie unschädlich machen. Deswegen ist es wichtig, dass wir ein starkes Immunsystem aufbauen.

### So funktioniert der Virenalarm

Die Abwehrkräfte von Mund, Rachen und Nase beseitigen zwar rasch Bakterien, den meisten Erkältungsviren stehen sie jedoch machtlos gegenüber. So können sich die krankmachenden Winzlinge meist in aller Ruhe an die Schleimhautzellen andocken, deren Hüllen öffnen und ihr Erbgut einschmuggeln. Damit sind die ersten Körperzellen infiziert und bereits nach wenigen Stunden sind die ersten Virennachkommen da. Damit ist die Erkältung bereits in vollem Gang: Die befallenen



« Regelmässige Mahlzeiten,  
Bewegung und ausreichend Schlaf  
gehören zum Fitnessprogramm  
des Immunsystems. »



Körperzellen sondern Botenstoffe ab, die die typischen Erkältungssymptome verursachen: Die Schleimhäute entzünden sich und schwellen an. Die Nase läuft und die Augen tränen. Unangenehm, aber wichtig, denn genau diese Botenstoffe geben das Signal dafür, dass die körpereigenen Sicherheitsspezialisten in die betroffenen Körperregionen geschickt werden, sich die Hilfskräfte rasant vermehren und die Abwehrproduktivität so schnell wie möglich erhöht wird.

#### Unterstützen ja – verhindern nein

Vitamin C ist gut fürs Immunsystem. Erkältungen verhindern kann es allerdings nicht. Man muss auch nicht so viel wie möglich, sondern nur soviel wie nötig davon einnehmen. Der Griff zur Vitamin-C-Tablette ist unnötig – weit empfehlenswerter sind Früchte und Gemüse. Am besten fünf Portionen pro Tag. Weshalb frisches Obst und Gemüse besser sind als jede Vitaminkapsel, liegt unter anderem an den bioaktiven Substanzen. Sie sind besonders gut für das körpereigene Abwehrsystem. Dazu gehören zum Beispiel sekundäre Pflanzenstoffe. Vor allem die Carotinoide, die sich bei Obst und Gemüse in der gelben bis roten Farbe zeigen. Auch die Duft- und Aromastoffe in Zwiebeln, Knoblauch und Lauch regen das Immunsystem an. Ebenso wirken sich gewisse milchsäurebildende Bakterien und die Milchsäure selbst in Joghurt und Sauermilch positiv auf die Abwehrkräfte aus. Die Empfehlung, sich täglich drei Portionen Milch und Milchprodukte zu gönnen, nützt auch den Abwehrkräften.

#### Angebot der Natur nutzen

Die Monate des Spätherbstes und des Winteranfangs haben vieles im Angebot, das den Abwehrkräften hilft: zum Beispiel oranger Kürbis, violetter Rotkohl, grüner Lauch und milchsäurereiches Sauerkraut. Die Farbstoffe, die Duft- und Aromastoffe der Natur machen nicht nur das Essen kulinarisch reich, sie unterstützen auch die körperliche Gesundheit. Kaltes Nieselwetter erhöht das Bedürfnis nach warmem, gehaltvollem Essen. Ein Eintopf, eine Suppe oder ein Auflauf mit frischem Gemüse, Kartoffeln und Kastanien wärmt nicht nur den Bauch. Das reichhaltige Angebot an einheimischen Äpfeln und Birnen, Quitten und Nüssen versüsst die Herbstküche und liefert zahlreiche Vitamine und Mineralstoffe.

#### Stress macht krank

Wer im Alltag ständig stark beansprucht ist und sich dadurch belastet fühlt, wird schneller krank. Kurzzeitiger Stress hingegen schadet dem Immunsystem nicht. Der Grund dafür liegt in der Arbeitsweise des Immunsystems: Bei kurzzeitigen Belastungen kann der Körper Kräfte mobilisieren, indem er das Immunsystem hochfährt. Die Zahl der sogenannten Killerzellen steigt an und ebenso deren Fähigkeit, andere Zellen zu fressen. Bei chronischer Belastung hingegen bleibt die Konzentration der Stresshormone dauerhaft auf hohem Niveau. Das schwächt den Körper und erhöht seine Anfälligkeit für Infekte. Eine gute Balance zwischen Arbeit und Erholung, zwischen Ernst und Spass ist daher wichtig.