

HOLEN SIE IHR IMMUNSYSTEM AUS DEM WINTERSCHLAF!

Der November ist kalt, grau und trist. Nieselregen und Frühnebel prägen sein Erscheinungsbild und meistens kostet es uns Überwindung, das Haus zu verlassen. Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft und das möglichst bei Tageslicht, hebt jedoch nicht nur die Laune und vertreibt die Müdigkeit, wir stärken damit auch unser Immunsystem.



DER SONNE ENTGEGEN

Vitamin D, das zu ca. 90 Prozent durch Sonnenstrahlen auf unserer Haut gebildet wird, ist nicht nur wichtig für die Knochenstabilität und gegen depressive Stimmungslagen, es unterstützt auch unser Immunsystem. Vitamin D ist nur in wenigen Lebensmitteln in nennenswerten Mengen enthalten. Es steckt in fettreichen Fischen, in Eiern, Innereien, Pilzen und in Milchprodukten. Hier variiert der Gehalt allerdings zwischen Winter und Sommer und zwischen Bio-Kühen und Konventionellen.

ERNÄHRUNG ALS PRÄVENTION

Ausreichend Schlaf, Stressreduktion und eine ausgewogene Ernährung mit frischen Produkten, schonend zubereitet und mit kurzen Garzeiten, bieten dem Organismus die Basis für ein gesundes Immunsystem. Vor allem regionales und saisonales Obst und Gemüse liefern jeweils die richtige Zusammensetzung an Inhaltsstoffen, um den Körper optimal zu versorgen.

Einige Nahrungsmittel eignen sich im Herbst auf Grund ihres Nährstoffgehaltes besonders gut:

KOHL UND KRAUT NEU ENTDECKEN

An kalten Tagen bringen Sie mit allen Kohl und Krautarten nicht nur Farbe und Genuss auf den Teller. Diese Gemüse sind kalorienarm und ballaststoffreich und sie enthalten B- Vitamine, wie z. B. Folsäure. Die ebenso vorhandenen Vitamine A, C und E helfen besonders bei der Infektabwehr. Sie liefern weiters Kalium, Kalzium und Eisen. Bei dem sekundären Pflanzenstoff Betacarotin hat der Grünkohl die Nase vorne. Einige Sorten wie z. B. Broccoli, Kohlsprossen und Grünkohl beinhalten für Gemüse nennenswerte Mengen an pflanzlichem Eiweiß.

BESONDERE EIGENSCHAFTEN

Kohlgemüse wird eine antikanzerogene Wirkung nachgesagt

Das Kochwasser nicht wegschütten, sondern für Suppen oder Marinaden verwenden
Über 70 Sorten Kraut und Kohlgemüse bieten auch im Winter eine schmackhafte Möglichkeit mit regionalem (Bio-)Gemüse zu kochen. Blähungswidrige Gewürze und Kräuter helfen gegen unerwünschte Nebenwirkungen: Kümmel, Fenchel, Anis, Koriander, Majoran, Rosmarin, Thymian

INGWER WÄRMT VON INNEN

Klein geschnitten und mit heißem Wasser überbrüht und heiß getrunken, heizt Ingwer dem Organismus ordentlich ein und hilft Krankheitserreger abzuwehren. Die Hauptkomponente des Ingwers ist Gingerol, eine Substanz, der man eine cholesterinsenkende, stoffwechselfördernde und entzündungshemmende Wirkung nachsagt. Ingwer wartet auch mit Vitamin C und Mineralstoffen wie Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen auf.

Der in Asien beheimatete Ingwer spielt in der chinesischen und indischen Medizin seit dem Altertum eine große Rolle. Es wird aber vermutet, dass er schon vor 2000 Jahren nach Europa gelangt ist. Im englischsprachigen Raum erfreut sich Ginger Ale und Ginger Bread großer Beliebtheit. Im Internet findet man diverse Anleitungen, um Ingwer auch bei uns zu ziehen. Pflanzanleitung http://www.helpster.de/anleitung-ingwer-pflanzen_12788

HEIMISCHES OBST: EIN IMMUNKLASSIKER

VITAMINREICHES WILDOBST

Wer kennt sie nicht, die orangefarben leuchtenden Beeren des Sanddornstrauches. Sie sind die heimischen Spitzenreiter, was den Vitamin C Gehalt betrifft. Er liegt um ein Vielfaches höher, als der von Zitrusfrüchten. Sanddorn enthält eine einzigartige Kombination aus Vitamin C und E und Betacarotin, was eine ausgezeichnete Bioverfügbarkeit der Mikronährstoffe garantiert. In einigen Studien wurde sogar Vitamin B 12 in den Fruchtschalen der Sanddornbeeren nachgewiesen, was für Pflanzen ungewöhnlich ist, da Vitamin B 12 hauptsächlich in tierischen Produkten vorkommt. Bei vorwiegend pflanzlicher Ernährung wird daher oft die Substitution von Vitamin B 12 diskutiert.

BESONDERE EIGENSCHAFTEN

Sanddornbeeren werden auf Grund ihrer Inhaltsstoffe ernährungsphysiologisch als wertvoll eingestuft und wirken infektionshemmend, stärkend und kreislaufanregend
Es gibt Fertigpräparate in Form von Dicksäften, Nektar, Tee und Konfitüren

Außerordentlich wirkungsvoll zur Stärkung des Immunsystems ist die heimische Hagebutte, die ebenso wie die Sanddornbeeren im Herbst und Winter geerntet werden können. Hagebutten bestechen durch ihren hohen Vitamin C Gehalt und sie wirken leicht harntreibend.

BESONDERE EIGENSCHAFTEN

Hagebuttentee wird vor allem wegen der Vitamine A, B und C bei Infektionen und Fieber, bei allgemeiner Schwäche und bei schlecht heilenden Wunden empfohlen. Wegen ihres Gehaltes an Fruchtsäuren und Pektinen wirken die Hagebutten leicht abführend. Sie eignen sich als Beigabe zu allen Teemischungen, auch in Kombination mit Sanddornbeeren, nicht nur während der Erkältungszeit. Besonders schmackhaft ist ein Fruchtaufstrich aus Hagebutten aufs Jausenbrot

Äpfel sind die ideale fett- und cholesterinfreie Jause. Sie enthalten einen Vitamin- und Mineralstoffcocktail erster Güte: Vitamin B1, B2, C, Betacarotin, Phosphor und Kalium, das den Körper entwässert.

BESONDERE EIGENSCHAFTEN

Der ungeschälte Apfel ist eine Ballaststoffbombe: Pektin und Zellulose unterstützen die Verdauung. Quercetin, ein Pflanzenfarbstoff, macht den Apfel speziell in Kombination mit Vitamin C zum Abwehrspezialisten

Bio-Äpfel sind weder gespritzt noch gewachst, nach dem Waschen kommt man bedenkenlos in den vollen Genuss aller Vitamine und Mineralstoffe, die direkt unter der Schale sitzen.

Birnen enthalten eine fein ausgewogene Mischung aus Mineralstoffen und Vitaminen. Sie weisen vor allem die Vitamine C und B, da besonders die Folsäure und eine beträchtliche Menge Betacarotin auf. Da Birnen mehr basische als saure Mineralstoffe enthalten, wirken sie ausgleichend auf den Säure-Base-Haushalt.



BESONDERE EIGENSCHAFTEN

Noch harte Birnen können empfindlichen Menschen im Magen liegen und Blähungen verursachen, ideal sind gut gereifte Früchte. Birnen sind in leicht gegartem Zustand als Kompott mit Zimt, Nelken und einem Stück Ingwer besonders bekömmlich. Sie

verfügen über mehr Fruchtzucker als Äpfel und über weniger Fruchtsäure und sind daher auch bei Kindern sehr beliebt.

FRIEREN SIE HÄUFIG?

Stellen Sie Ihre Ernährung auf die kalte Jahreszeit ein und vermeiden Sie häufige Rohkost- und Obst Mahlzeiten, vor allem Zitrusfrüchte. Sie sind auf Grund ihrer thermischen Wirkung für den Körper abkühlend und daher in der kühlen Jahreszeit belastend. Beginnen Sie den Tag mit einem warmen Frühstück und spüren Sie den Unterschied! Ein gekochter Getreidebrei aus (gerösteten) Getreideflocken, verfeinert mit gehackten Nüssen und einem Apfel- oder Birnenkompott ist ein guter Start in den Tag.

Gegen die trockene Heizungsluft empfiehlt sich am besten ein Kompott oder Mus aus Birnen, das befeuchtet sozusagen von Innen.

GRATINIERTES OBST

| | |
|--|----------------------------|
| Früchte der Saison: | 60 g Butter, handwarm |
| (Äpfel, Zwetschken, ev. TK – Beeren, Birnen) | 90 g Vollkorn – Dinkelmehl |
| 60 g Vollrohrzucker | Zimt, Birnendicksaft |
| 2 - Ei Pinienkerne | |

Das Backrohr auf 180° vorheizen

Butter mit einer Gabel weich rühren

Den Zucker und das Mehl hinzufügen

Etwas Zimt dazu streuen

Gut vermengen und in den Kühlschrank stellen

Das Obst waschen, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden

Obst in eine Auflaufform schichten, Beeren ev. oben darauf verteilen, mit etwas Birnendicksaft beträufeln

Pinienkerne fein hacken und über das Obst streuen

Streuselteig mit den Fingern darüber bröseln

Etwa 20 Minuten im oberen Drittel des Rohres backen

Begriffsklärung:

BIOVERFÜGBARKEIT

Die Bioverfügbarkeit ist eine Messgröße dafür, wie schnell und in welchem Umfang ein Wirkstoff absorbiert wird und am Wirkungsort zur Verfügung steht. Die Bioverfügbarkeit der Makronährstoffe (Kohlenhydrate, Proteine und Fette) ist in der Regel mit mehr als 90 Prozent der aufgenommenen Menge sehr hoch. Demgegenüber kann der absorbierte und verwertete Anteil der Mikronährstoffe, (Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe) stark variieren.

Folgende Prozesse sind an der Verfügbarmachung beteiligt:

Kauen und erste enzymatische Vorverdauung im Mund, Vermischen mit Säure und weiteren Enzymen im Magen, und schließlich der Übergang in den Dünndarm, dem eigentlichen Absorptionsort von Nährstoffen. Manche Nährstoffe können überhaupt erst nach dem Garvorgang vom Körper verwertet werden.