



for
you

Dein Immunsystem

Expertenwissen und wertvolle Tipps:
Immunsystem scharf stellen –
Abwehrkräfte stärken

Messen - Wissen - Handeln

e-Mag |

+ leckeren Rezepten für Dein
starkes Abwehrsystem



Vorwort

Immunsystem aufbauen, Abwehrkräfte stärken und erhalten!

Viren, Keime, Bakterien und Erreger. Viele kleine Angreifer versuchen jeden Tag Dein Immunsystem zu ärgern. Das Immunsystem ist Deine Firewall - die Mauer, die vor Übergriffen auf Deinen Körper schützt. Diese Abwehr ist lebensnotwendig. Ohne sie wärst Du den schädlichen Viren in Deiner Umgebung schutzlos ausgesetzt. Ein schwaches Immunsystem wirkt sich schnell auf Dein körperliches Wohlbefinden aus.

Das Immunsystem ist ständig neuen Angriffen ausgesetzt. Täglich ermöglicht die körpereigene Abwehr, dass die Erreger unbemerkt an Dir vorbeigehen. Ist Dein Immunsystem aber geschwächt, können potentielle Viren Dein Wohlbefinden beeinflussen. Wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente helfen Dir beim Abwehrkräfte stärken. Immunsystem stärken - mit den for you Nahrungsergänzungsmitteln Deine Abwehrkräfte stärken.

Aber wie funktioniert das Immunsystem überhaupt und aus was besteht es? Diese Frage kann schnell beantwortet werden. Es besteht ausschließlich aus Eiweiß und funktioniert hauptsächlich mit Vitaminen.

Ist Dein Körper damit nicht ausreichend versorgt, wirkt sich dies auf Deine körpereigene Abwehr aus. Stress, ständige Müdigkeit und fehlende Energie.

Das Immunsystem ist ein komplexes Abwehrsystem, das sich über den gesamten Körper erstreckt und von vielen verschiedenen Faktoren abhängig ist. Es ist direkt gekoppelt mit dem Gesundheitszustand Deines Körpers: Geht es Dir gut, dann hast Du auch starke Abwehrkräfte. Verlangst Du Deinem Körper jedoch zu viel ab oder hast Mangelerscheinungen, dann schwächst Du damit auch Dein Immunsystem und bist anfälliger für Krankheiten. Leider wird uns das meistens erst bewusst, wenn es schon zu spät ist. Das Immunsystem ist ein komplexes Abwehrsystem, das sich über den gesamten Körper erstreckt und von vielen verschiedenen Faktoren abhängig ist. Und es ist direkt gekoppelt mit dem Gesundheitszustand Deines Körpers: Geht es Dir gut, dann hast Du auch starke Abwehrkräfte. Verlangst Du Deinem Körper jedoch zu viel ab oder hast Mangelerscheinungen, dann schwächst Du damit auch Dein Immunsystem und bist anfälliger für Krankheiten. Leider wird uns das meistens erst bewusst, wenn es schon zu spät ist.

Inhalt



Blut

Dein Blut - der Detektor für Dein Immunsystem	04
Welche Mikronährstoffe das Immunsystem wirklich stärken.	08
Der for you immunsystem-test.	10

Allgemein

Tipps für Dein gesundes Immunsystem	13
Immunsystem stärken: Welche Nährstoffe sind wichtig?	20
Immunsystem stärken: 4 Hausmittel	22
Immunabwehr aufbauen: diese Organe und Zellen helfen mit	24
Akteure der Immunabwehr im Rampenlicht: Organe und Gewebe	24
Akteure der Immunabwehr im Rampenlicht: Immunzellen	26
Fieber, Schmerzen und Co: So reagiert die Immunabwehr.	29

Darm

Darm Immunsystem stärken -	
Mit probiotischen Bakterien die Abwehrkräfte stärken	30
Darm gut, alles gut - wie Fermentiertes Einfluss	
auf unseren Darm und unser Immunsystem nimmt	33

Rezepte

Fermentierte Zucchini	37
Lachs auf Orangen-Thymian-Beet	39
Thymian-Wurzelgemüse-Suppe	40
Kurkuma-Reis mit Kokos-Halloumi	41
Beeren-Smoothie mit Haferflocken	43
Impressum.	44

Dein Blut – der Detektor für Dein Immunsystem

| von Anja Reber

Blut ist unser Lebenselixier. Ist es gesund, geht es uns gut. Fehlen wichtige Vitalstoffe fangen wir uns Infekte ein, es fehlt uns an Antrieb und manchmal verschwindet sogar das Lebensglück.

Sobald wir aber unsere Depots auffüllen, kommen Gesundheit und Glück zurück. Ein Wunder? Nein eigentlich nicht, wenn wir wissen was uns, fehlt können wir unsere Defizite gezielt auffüllen.

Anhand der Ergebnisse eines Bluttests können Nährstofflücken gefüllt werden. Es gibt 47 essentielle Nährstoffe, dazu gehören Aminosäuren, Fettsäuren, Vitamine und Mineralstoffe. Der Körper kann sie nicht selbst herstellen, daher heißen sie essentiell. Man muss sie über die Nahrung aufnehmen und zwar viele von ihnen täglich.

Alle Nährstoffe werden in den richtigen Mengen benötigt, so wie eine Zimmerpflanze Licht, Wasser, Luft und Erde zum Wachsen braucht. Fehlt ihr etwas, wächst sie zunächst nicht mehr so gut, die Blätter werden gelb. Genau das Gleiche passiert in einem menschlichen Körper: Fehlen ihm Nährstoffe, wird er anfällig für Infekte, fühlt sich müde, die äußere Erscheinung ist eher matt als vital und nach Jahrzehnten gipfelt es in einer chronischen Erkrankung.

Wenn zusätzlich zur Zufuhr der richtigen Menge an Nährstoffen der Lebensstil geändert wird, wenn Sport und Schlaf täglich eine hohe Priorität bekommen, findet der Körper zurück in sein natürliches Gleichgewicht. Das zeigt sich in Form eines starken Immunsystems, allgemeiner Leistungsfähigkeit, glänzender Fingernägel und Haare, Allergien können verschwinden, aber auch chronische Erkrankungen wie Rheu-

ma, Diabetes, Alzheimer oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen können heilen.

Diese Nährstoffe sind Deine Helfer für ein starkes Immunsystem:

Aminosäuren

Isoleucin

Die Aminosäure Isoleucin ist imstande das Immunsystem zu stärken. Das geschieht auf einem indirekten Weg. Isoleucin sorgt dafür, dass dem Körper genügend Somatotropin zur Verfügung steht. Dabei handelt es sich um ein Wachstumshormon, das im Gehirn gebildet wird. Im menschlichen und tierischen Körper fördert es das Wachstum und beeinflusst den Stoffwechsel. Zudem ist bekannt, dass Somatotropin die Immunantworten direkt oder mithilfe eines Wachstumsfaktors verstärkt. Daher könnte die Aminosäure Isoleucin die Abwehr gegen krankmachende Erreger unterstützen.

Homocystein

Aminosäure Homocystein ist ein Abbauprodukt aus dem Methionenstoffwechsel, einer essenziellen Aminosäure. Homocystein wird auch als Zellgift bezeichnet, da es die Kollagenstrukturen in den Blutgefäßen zerstört. Problematisch ist, dass die Aminosäure die großen Fresszellen dazu animiert, sich in die Gefäßwände zu begeben. Dadurch werden diese zunehmend abgebaut - Veränderungen der Gefäßwände sind nun möglich. Auch das Risiko für Herzinfarkt oder Schlaganfall steigt an. Das ist darauf zurückzuführen, dass Homocystein die Blutplättchen in einen aktiven Zustand befördert. Dadurch zeigt sich die Gerinnung und die

Bildung von Blutgerinnseln (Thromben) erhöht. Das Stoffwechselabbauprodukt Homocystein hält auch das Immunsystem unnötig auf Trab. Dadurch, dass die Substanz die Zellwände der Blutgefäße angreift, können diese einreißen. Das ruft Immunzellen aus den darunterliegenden Geweben auf dem Plan. Es werden Schaumzellen gebildet, die mit Kalzium und Cholesterin angereichert sind - auf diese Weise kann sich Arteriosklerose bilden.

Leucin

Leucin ist eine der 9 essenziellen Aminosäuren und eine der drei verzweigtkettigen Aminosäuren (BCAAs). Es kann nicht vom Körper produziert werden und muss über die Nahrung aufgenommen werden. Nach der Einnahme wird Leucin hauptsächlich in der Skelettmuskulatur eingelagert. Die Aminosäure hilft dem Körper den Signalweg namens mTOR zu beschleunigen. Dieser ist essentiell für eine schnelle Immunantwort, bei dieser der Körper T-Zellen (Lymphozyten) aktiviert, um Bakterien und schädliche Mikroorganismen zu bekämpfen.

Lysin

Lysin besitzt antivirale Eigenschaften. In mehreren Studien konnte eine immunfördernde und virenhemmende Wirkung nachgewiesen werden. Besonders populär ist der Einsatz von Lysin im Kampf gegen Herpes. Die lästigen Bläschen treten vor allem bei einem geschwächten Immunsystem hervor.

Methionin

Mediziner sind davon überzeugt, dass schwefelhaltige Aminosäuren das Immunsystem bei chronischen Entzündungen unterstützen können. Hierbei sind vor allem Methionin, Taurin sowie Glutamin und Glycin zu erwähnen. Bei chronisch entzündlichen Prozessen, bei denen entzündungsfördernde Zytokine vermehrt im Körper nachweisbar sind, hat sich die Aminosäure Methionin bewährt. Zytokinen kommt eine besondere Rolle zu, wenn es um die Einleitung und Kontrolle von Entzündungsreaktionen geht. Sie sind tapfere Helfer, die sich dafür einsetzen, krankmachende Erreger zu bekämpfen. Dringt ein unerwünschter Gast in den Körper ein, locken entzündungsfördernde (proinflammatorische) Zytokine Immunzellen zum Infektionsort. Dadurch wird eine stärkere Durchblutung des entsprechenden Gewebes angeregt. Zudem

sorgen Zytokine dafür, dass Immunzellen aktiv werden. Allerdings ist es wichtig, die Helfer in Schach zu halten. Im Organismus herrscht natürlicherweise ein Gleichgewicht zwischen entzündungsfördernden und entzündungshemmenden Zytokinen. Das sorgt dafür, dass Erreger wirksam bekämpft werden können.

Phenylalanin

Phenylalanin ist an der Produktion von weißen Blutkörperchen beteiligt ist. Diese machen das Abwehrsystem stark. Auch wenn sie nur etwa ein Prozent Deiner Blutzellen ausmachen, übernehmen sie wichtige Aufgaben. Dazu gehört das Erkennen von Eindringlingen wie Viren, Bakterien und Pilzen. Zudem produzieren sie sogenannte Antikörper, um Eindringlinge angreifen und zerstören zu können.

Threonin

Threonin gehört zu den essentiellen Aminosäuren und kann damit von Deinem Körper nicht selbst hergestellt werden. Threonin wird sowohl vom Nervensystem, bei der Immunabwehr, vom Stoffwechsel und beim Aufbau von Gewebe benötigt. Ein Mangel führt außerdem zu Infektanfälligkeit, da Threonin ein wichtiger Bestandteil von Antikörpern und Immunglobulinen der Immunabwehr ist. Die Aminosäure unterstützt außerdem die Thymusdrüse, in der die für das Immunsystem wichtigen T-Lymphozyten gebildet werden. Bei einem Mangel heilen Wunden schlechter und langsamer.

Tryptophan

Keine Aminosäure hat einen so direkt spürbaren Einfluss auf Dein Wohlbefinden wie L-Tryptophan – die Vorstufe von Glücks- und Schlafhormonen. Außerdem ist die Substanz mit Blick auf das Immunsystem besonders wichtig. So konnte beobachtet werden, dass ein Tryptophanmangel in vielen Fällen gemeinsam mit chronischen Entzündungsgeschehen im Organismus auftritt. Das spricht dafür, dass der Tryptophan-Stoffwechsel mit dem Immunsystem interagiert. Zahlreiche Untersuchungen legen den Schluss nahe, dass beim Abbau von Tryptophan Substanzen entstehen, die das Immunsystem unterstützen.

Valin

Valin ist eine essentielle und eine von den drei "verzweigtkettigen" Aminosäuren. Gemeinsam mit Isoleucin und Leucin nennt man sie BCAAs. Valin ist wichtig für den Aufbau eines aktiven Immunsystems. Ohne Valin macht die Abwehr schlapp. Die Aminosäure wirkt unterstützend auf die Bildung von Antikörpern und Zellen, die Eindringlinge sowie Zellabweichungen erkennen.

Mineralstoffe

Eisen

Wenn unsere Eisenversorgung nicht stimmt, kann auch das Immunsystem nicht optimal arbeiten. Insbesondere bei Kindern und Älteren scheint das Risiko für Infekte unter Eisenmangel erhöht zu sein. Besonders interessant ist, dass der Körper scheinbar Eisen ganz bewusst zurückhält, um Krankheitserreger zu bekämpfen. Haben Mikroben ihr Ziel erreicht und sind in den Körper eingedrungen, versuchen sie durch verschiedene Maßnahmen Eisen an sich zu binden. Das machen sie, um ihre Versorgung sicherzustellen. Der menschliche Organismus reagiert prompt und „versteckt“ das Spurenelement, um die Mikroben am Wachstum zu hindern.

Magnesium

Studien legen nahe, dass Magnesiummangel chronische Entzündungsgeschehen auslösen oder begünstigen kann. Das geschieht dadurch, dass der Körper infolge einer Unterversorgung mit dem Mineralstoff entzündungsfördernde Zytokine bildet. Dabei handelt es sich um Signalstoffe der Immunzellen. Sie nehmen eine wichtige Rolle bei der Abwehr von Krankheitserregern ein. Gebildet von Makrophagen, B-Lymphozyten, T-Lymphozyten und natürlichen Killerzellen sowie Fibroblasten stoßen sie Immunreaktionen und Entzündungsgeschehen an. Das Ziel: den Feind mithilfe von Fieber, einer stärkeren Durchblutung und der Aktivierung des Immunsystems zu vertreiben. Nachdem der Eindringling eliminiert wurde, wird die Ausschüttung der Zytokine wieder zurückgefahren. Bestehen chronische Entzündungen, sind aber weiterhin viele entzündungsfördernde Botenstoffe unterwegs, die das Immunsystem dauerhaft in Alarmbereitschaft versetzen.

Selen

99% der Deutschen bekommen nicht einmal die minimale Selenzufuhr, die von der WHO vorgeschlagen wird. Selenarme Böden, Bodendüngung, Umweltverschmutzung und Nährstoffverlust durch die Verarbeitung von Nahrungsmitteln führen zu Selenmangel. Bei einem längerfristigen Selenmangel sind wir anfälliger für Infektionen. Gleichzeitig gerät das Immunsystem in ein Ungleichgewicht, das Autoimmunerkrankungen und Allergien fördert. Eine ausreichende Selenzufuhr stimuliert und reguliert die Immunabwehr. Insbesondere die Konzentrationen an T-Lymphozyten (Immunzellen) und Antikörper, sogenannte Immunglobuline (IgG), werden durch erhöhte Selengaben gesteigert. Entzündungsreaktionen wirkt Selen entgegen, indem es die Bildung von entzündungsfördernden Botenstoffen, den Prostaglandinen, vermindert.

Zink

Ohne Zink kann das menschliche Immunsystem seine Funktionen nicht erfüllen. Der Körper braucht das Spurenelement, um Abwehrzellen zu bilden, die Immunreaktionen zu steuern und Krankheitserreger abzutöten. Bei einem Zinkmangel fehlen dem Organismus die Waffen, um den Angriff von Viren und Bakterien abzuwehren. Die Folge ist eine erhöhte Infektanfälligkeit. Husten- und Schnupfenkeime haben dann – vor allem in der feuchtkalten Jahreszeit – ein leichtes Spiel. Daher ist eine ausreichende Zinkversorgung sehr wichtig.

Vitamine

Vitamin A

Vitamin A (= Retinol) gehört zu den fettlöslichen Vitaminen und unterstützt unter anderem Deine Augen dabei Licht in Nervenimpulse umzuwandeln. Vitamin A schützt außerdem vor vorzeitiger Hautalterung und ist beteiligt an der Regeneration und dem Wachstum von Haut und Schleimhäuten. Durch einen Vitamin-A-Mangel können die Schleimhäute im Rachenbereich austrocknen. Viren und Co. können so einfacher die körpereigene Schutzbarriere überwinden. Feuchte und intakte Schleimhäute sorgen dafür, dass es Krankheitserreger deutlich schwerer haben, in den Körper zu gelangen. Der Effekt kann sehr gut im Winter beobachtet werden. Durch die

Heizungsluft und dadurch, dass wir deutlich seltener vor die Tür gehen, sind die Schleimhäute häufig angegriffen und trocken. Nun haben Erkältungsviren leichtes Spiel. Das Gleiche gilt übrigens für das größte menschliche Organ - die Haut.

Vitamin D

Vitamin D hat den alternativen Namen „Sonnenvitamin“ durchaus verdient. Es ist das einzige Vitamin, das Dein Körper selbst herstellen kann. Deshalb handelt es sich streng genommen um ein Hormon. Alles, was Dein Körper für die Herstellung benötigt, ist Sonnenlicht. In unseren Breitengraden fällt das nicht immer leicht. Vitamin D ist aber ein zentrales Element des Immunsystems und unverzichtbar für unsere Abwehrkräfte. Das Sonnenvitamin ist ein

Immunmodulator. Einerseits stärkt und aktiviert es die Abwehrkräfte, sorgt aber gleichzeitig auch dafür, dass sich die Aktivitäten des Immunsystems nicht gegen den Körper selbst richten. Vitamin D ist somit wichtig für die Bekämpfung akuter Krankheiten und verhindert gleichzeitig die Entstehung von Autoimmunerkrankungen sowie chronischen Entzündungen. Eine entscheidende Rolle nimmt Vitamin D in Bezug auf die sogenannten Killerzellen ein. Sie haben die Aufgabe, Eindringlinge effektiv zu bekämpfen. Das Sonnenvitamin wiederum versetzt die Killerzellen in einen aktiven Zustand. Verfügt Dein Körper über zu wenig Vitamin D, befinden sich die Akteure des Immunsystems im Ruhezustand.

Drücke Deinen Abwehrkräfteschalter!



Welche Mikronährstoffe das Immunsystem wirklich stärken | von Dominika Kralova

Ob Herbst, Winter, Frühling oder Sommer - das Immunsystem bedarf ständiger Pflege. Denn es kämpft für uns tagtäglich an der Front, um schädliche, krankmachende Erreger abzuwehren. In diesem Artikel zeigen wir Dir, wie unser Immunsystem funktioniert und welche Mikronährstoffe eine besondere Rolle spielen.

Das Immunsystem ist ein komplexes System, das rundum die Uhr für Dich kämpft

Dünndarm, Dickdarm, Leber, Milz, Lymphknoten, Mandeln, Thymusdrüse... Unser Immunsystem ist über unseren gesamten Körper verteilt, um die dafür notwendigen Immunzellen schnell zu mobilisieren und so alle fremden Eindringlinge effektiv zu bekämpfen. Diese Eindringlinge bzw. Erreger können über drei verschiedene Wege in unseren Körper gelangen: Haut, Atemwege und Mund. Sobald dies geschehen ist, so kommen das angeborene und das erworbene Immunsystem ins Spiel. Das angeborene Immunsystem eilt als Erstes zur Stelle und versucht wie eine Feuerwehr so viele Erreger und so schnell wie möglich zu bekämpfen. Gleichzeitig aktiviert das angeborene Immunsystem über Botenstoffe das erworbene Immunsystem, das entsprechend mit einer Immunantwort reagiert. Das erworbene Immunsystem zeichnet sich durch seine Lernfähigkeit aus, die es nach erneutem Kontakt mit dem Erreger erlaubt,

schneller zu reagieren.

Vitamine, Mineralstoffe und Aminosäuren unterstützen die Arbeit unserer Immunabwehr

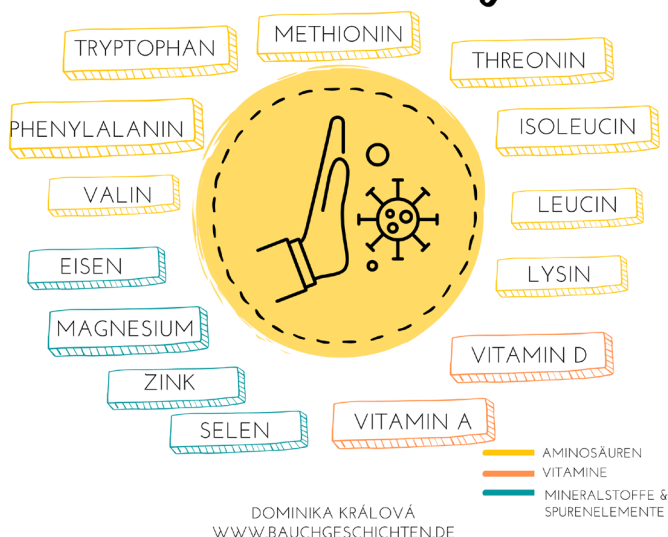
Das Immunsystem ist ein komplexes System, an dem verschiedene Akteure beteiligt sind. Neben Immunzellen wie beispielsweise Makrophagen, Killerzellen oder Granulozyten spielen auch Mikronährstoffe eine zentrale Rolle für unser Immunsystem. Vor allem die Mikronährstoffe Vitamine, Mineralstoffe und Aminosäuren unterstützen die Arbeit unserer Immunabwehr. Die wichtigsten Mikronährstoffe und deren Aufgabe findest Du hier im Überblick:

AMINOSÄUREN

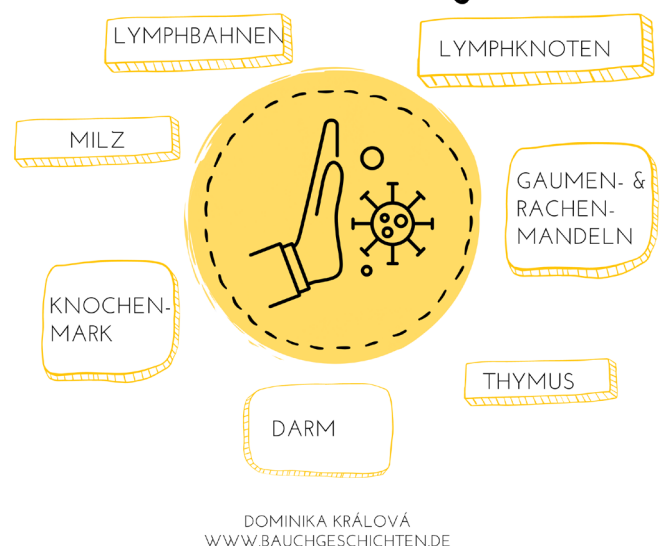
Aminosäuren kommen in allen Lebewesen vor. Sie sind Bausteine von Proteinen. Ich nenne sie auch gerne Ziegelsteine, denn sie sind für den Aufbau und Erhalt verschiedener Funktionen im Körper verantwortlich. Sie spielen im Wesentlichen eine Rolle bei Hormon-, Enzym- und Knochenbildung, und auch sind sie für das Immunsystem von besonderer Wichtigkeit.

Von den insgesamt 20 Aminosäuren sind bei einem Erwachsenen 8 essenziell, d.h. der Körper kann sie nicht selbst herstellen, weshalb sie über die Nahrung aufgenommen werden müssen.

MIKRONÄHRSTOFFE WICHTIG FÜR DAS Immunsystem



ORTE VON UNSEREM Immunsystem



Dazu zählen die Aminosäuren Isoleucin, Leucin, Lysin, Methionin, Phenylalanin, Threonin, Tryptophan und Valin. Genau diese Aminosäuren haben einen Einfluss auf das Immunsystem. Ihr Mangel kann das Immunsystem schwächen und Nebenwirkungen wie Müdigkeit, Niedergeschlagenheit, abgesenkte mentale Belastbarkeit und Infektanfälligkeit als Folge haben.

VITAMINE

Auch Vitamine zählen zu den essenziellen Mikronährstoffen, die der Körper nicht selbst herstellen kann. Deshalb muss auch hier ihre Aufnahme über eine ausgewogene, nährstoffreiche Ernährung sichergestellt werden, um den täglichen Bedarf zu decken. Es gibt zum einen die fettlöslichen (Vitamine A, D, E, K) und die wasserlöslichen (Vitamin C und alle B-Vitamine) Vitamine.

Sie spielen eine wichtige Rolle in organischen Bau-, Boten- und Stoffwechselprozessen, darunter auch dem Immunsystem. Ihr Mangel kann zahlreiche Symptome hervorrufen, wie beispielsweise Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Antriebslosigkeit und Immunschwäche. Neben dem altbekannten Vitamin C, sind besonders die Vitamine A und D wichtig für unsere Immunabwehr. Vitamin A schützt unsere Schleimhäute und damit auch unseren Körper vor Erregern. Vitamin D sorgt für eine adäquate Reaktion von Killerzellen des Immunsystems, damit Erreger effektiv bekämpft werden.

MINERALSTOFFE & SPURENELEMENTE

Bei Mineralstoffen und Spurenelementen handelt es sich um anorganische Stoffe wie Salze oder Metalle, die ebenfalls mit der Nahrung zugeführt werden müssen, da sie der Körper nicht selbst bildet. Auch sie sind für ein funktionsfähiges Immunsystem unverzichtbar - besonders für dessen Aktivierung und Modulation. Die Mineralstoffe und Spurenelemente Eisen, Magnesium, Selen und Zink spielen eine zentrale Rolle.

Überprüfe regelmäßig deine Blutwerte und gleiche Mängel gezielt aus

All die genannten Mikronährstoffe sind essenziell für

unseren Körper. Da er sie nicht selbst bilden kann, solltest Du auf eine ausreichende Zufuhr aus der Nahrung achten. Wenn Deine Ernährung nicht besonders abwechslungs- und nährstoffreich ist und Du in Deinem Alltag stark Stress ausgesetzt bist, dann empfiehlt es sich, genau diese Werte regelmäßig zu überprüfen (bei Gesunden mindestens einmal im Jahr; bei Menschen mit Erkrankungen alle 3-6 Monate).

Jedoch ist auch hier Vorsicht geboten: Auch wenn Ärzte ein großes Blutbild ankündigen, so werden diese essenziellen Mikronährstoffe nicht automatisch gemessen. Denn die Analyse von Vitaminen, Aminosäuren und Mineralstoffen in deinem Blut werden nicht von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

for you eHealth bietet einfache, diskrete Lösungen für Stuhl- und Bluttests

Aus diesem Grund bin ich eine überzeugte Markenbotschafterin von dem for you eHealth Unternehmen, bei dem Du Stuhl- und Bluttests selbständig und diskret von zuhause aus durchführen kannst. Das tolle daran ist, dass Deine Daten verschlüsselt behandelt werden und damit Deine Privatsphäre komplett sichergestellt ist. Du entscheidest darüber, wer deine Daten einsehen kann. Außerdem werden die Ergebnisse in übersichtlicher Form präsentiert und mit Handlungsempfehlungen untermauert. Dafür erhältst Du deinen privaten Zugang zum Kundenbereich, den Du jederzeit aufrufen und in Ruhe durchlesen kannst. Das for you immunsystem-test habe ich getestet, da es alle für Dich wichtigen Mikronährstoffe (wie oben aufgelistet) für das Immunsystem abdeckt.

Supplementiere ausschließlich im Fall von festgestellten Mängeln

Mängel lassen sich gut über eine abwechslungsreiche Ernährung und Supplemente ausgleichen. Aber auch hier sei gesagt: Setze Nahrungsergänzungsmittel nicht ein, solange Du keinen Überblick über deinen aktuellen Versorgungszustand hast. Das for you eHealth immunsystem-test verschafft dir einen guten Überblick und zeigt gezielt auf, was und wie Du optimieren kannst.

Dominika Králová arbeitet als Ernährungstherapeutin, Yoga-Lehrerin und Achtsamkeitstrainerin. Sie hilft Menschen mit chronischen Erkrankungen wie z.B. Reizdarm, Rheuma, Hashimoto, Morbus Crohn und Colitis ulcerosa ihre individuelle Ernährung für ein positives Körpergefühl zu finden und somit zu ihrer Mitte zurückzukehren. Auf ihrem Blog „Bauchgeschichten“ und dem Buch „Sensible Bäuche essen anders“ teilt sie ihre Erfahrungen und Wissen mit.



<https://www.foryouhealth.de>
<https://www.foryouhealth.de/for-you-immunsystem-test-bluttest-fuer-zuhause.html>

Immunsystem test:

Der menschliche Organismus verfügt über herausragende Kräfte, die er Krankheitserregern gegenüber einsetzt. Möglich macht das die körpereigene Immunabwehr. Zahlreiche Akteure arbeiten täglich daran, Bakterien, Viren, Pilzen und Parasiten den Garaus zu machen.

Ein Nährstoffmangel kann Keimen ein Hintertürchen öffnen. Dein Körper kann dann nicht mehr so hart durchgreifen, um Krankheitserreger auf Abstand zu halten. Das bemerken wir häufig daran, dass wir uns krank, müde und antriebslos fühlen.

Eine ständig laufende Nase und Halsschmerzen

sind ebenfalls Anzeichen für ein schwaches Immunsystem. Die gute Nachricht: Wir können denjenigen Nährstoffen, die unser Immunsystem pushen, auf die Spur kommen.

Getreu dem Motto messen, wissen, handeln zeigt Dir der for you immunsystem-test Deine Schwachstellen auf. Weißt Du, wie stark Deine Immunabwehr ist, kannst Du an einem starken Immunsystem arbeiten und Defizite auffüllen. Mit diesem Wissen macht es gleich doppelt so viel Freude, die spannende Reise durch Dein Immunsystem anzutreten - los geht's mit Deinem for you immunsystem-test, dem Immunsystem Bluttest für zuhause.

So funktioniert's:

Breite alle Utensilien vor Dir aus.

Wasche nun Deine Hände gründlich und halte sie unter warmes Wasser, um den Blutfluss anzuregen. Zusätzlich kannst Du Deinen Arm auch mehrere Male propellerartig kreisen lassen.

Öffne die Verpackung der Blutentnahmestäbchen und lege sie bereit. Desinfiziere anschließend Deinen Ringfinger mit dem beigelegten Desinfektionstuch.

Nimm Dir eine Lanzette und ziehe die Schutzkappe ab.

Setze die Lanzette leicht seitlich auf Deiner Ringfingerkuppe an und halte sie mit etwas Druck gegen Deinen Finger. Nun kannst du den Auslöser betätigen.

Halte die Blutentnahmestäbchen parallel zu Deinem Finger und nimm die Blutropfen auf. Ist der Kopf vollständig mit Blut vollgesogen, war die Blutentnahme erfolgreich.

Aktiviere Deinen Bluttest online unter www.foryouhealth.de/testaktivieren. Gib dazu den Aktivierungscode vom Aufkleber online ein und beantworte den Fragebogen.

Den Aktivierungscode findest du auf der Innenseite Deiner Testverpackung.

Jetzt musst Du nur noch die Blutentnahmestäbchen in den Druckverschlussbeutel und diesen anschließend in den Rücksendeumschlag legen. Sende die Probe am Besten am gleichen Tag an uns zurück.



<https://www.foryouhealth.de/gesund-leben-blog/erfahrungsbericht-for-you-immunsystem-test/>

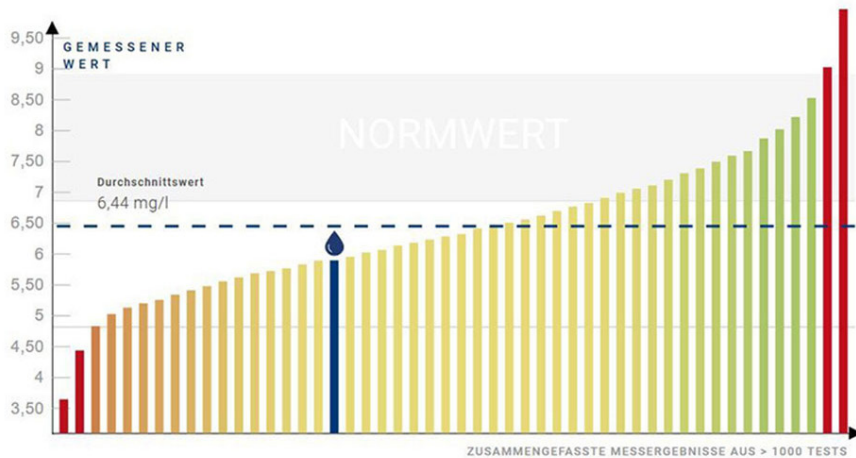
Profitiere von verschiedenen Darstellungsformen Deiner Blutergebnisse.

for you Bluttests geben Dir die Möglichkeit, Dich durch den Referenzbereich, Deine Wertveränderung und im Vergleich mit anderen einzuordnen.

Dein persönlicher G-Dax

Finde heraus, wie Du im Vergleich zu anderen liegst!

Der for you G-Dax (Gesundheits-Dax) zeigt Dir Dein Testergebnis im Vergleich zu anderen Gesundheits-Tunern. An der Farbe der Balken erkennst Du den Normbereich. Nutze nach Belieben die Filtermöglichkeiten und vergleiche Dich mit Menschen mit einem ähnlichen Lebensstil.



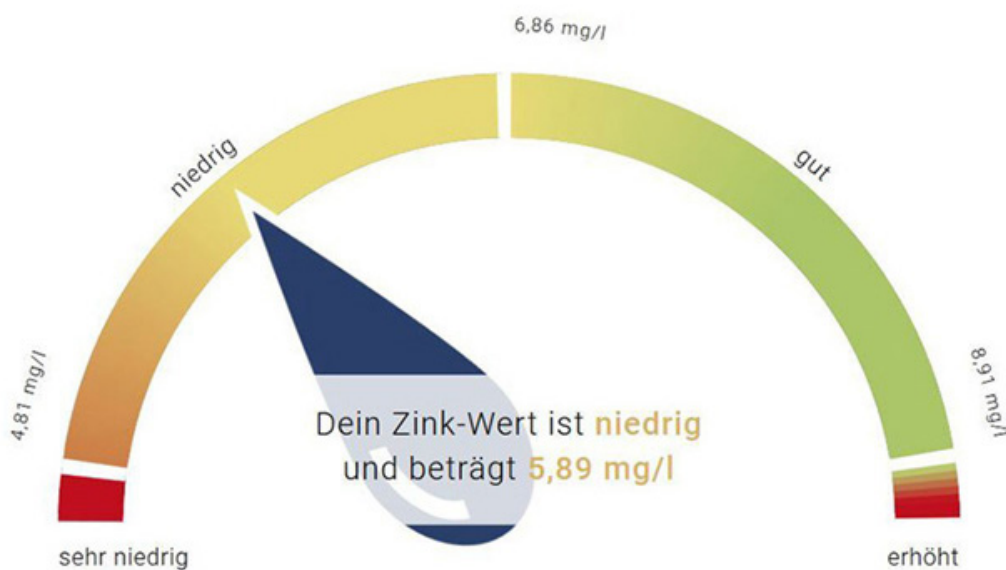
Dein G-Dax

Finde heraus, wie Du im Vergleich zu anderen liegst!
Der for you G-Dax (Gesundheits-Dax) zeigt Dir Dein Testergebnis im Vergleich zu anderen Gesundheits-Tunern. An der Farbe der Balken erkennst Du den

Normbereich. Nutze nach Belieben die Filtermöglichkeiten und vergleiche Dich mit Menschen mit einem ähnlichen Lebensstil.

Dein persönlicher Bluttuning-Tacho

Finde heraus, ob Dein Wert im Normbereich liegt!



Dein Bluttuning-Tacho

Einfach und schnell erkennst Du auf einen Blick, wo Dein Wert innerhalb des Referenzbereiches liegt. So kannst Du Dein Wissen nutzen, um Deine Alltagsge-

wohnheiten an Mängel anzupassen oder diesen vorzubeugen, um Dein persönliches Gesundheitstuning zu starten.



Prof. Dr. Axt-Gadernann

Tipps für Dein gesundes Immunsystem

von Prof. Dr. Axt-Gadernann

In Zeiten, in denen die Welt eng vernetzt ist und wir innerhalb von Stunden fast jedes Land der Erde erreichen können, haben auch Krankheitserreger leichtes Spiel. Grippeepidemien oder auch die aktuelle Corona-Pandemie zeigen eindrucksvoll, wie sich Mikroorganismen innerhalb kürzester Zeit ausbreiten und welche Folgen ein Virus für eine Gesellschaft haben kann.

In diesem Ratgeber findest Du deshalb zahlreiche einfach umzusetzende Tipps und Infos, wie sich das Infektionsrisiko minimieren lässt, aber auch Möglichkeiten, die Abwehrkräfte zu stärken.

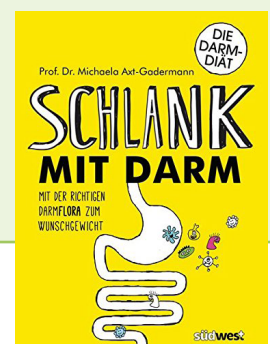
Wer die Türklinke vor Dir berührt?

Um eine Infektion auszulösen, müssen Keime von einer Person auf die andere gelangen. Das kann auf ganz unterschiedlichen Wegen passieren. Die klassischen Grippe- und Erkältungsviren verbreiten sich vor allem durch direkten Körperkontakt beim Küssen und Umarmen, durch Anhusten oder Niesen. Doch der größte Risikofaktor scheinen unsere Hände zu sein. Experten schätzen, dass 80 Prozent der Infektionen durch Händeschütteln und „High Five“ übertragen werden. Doch ein Infizierter kann über seine Hände

praktisch alles kontaminieren, was er berührt. Türklinken, Treppengeländer oder Haltegriffe in der S-Bahn werden nach dem Kontakt mit „Virushänden“ zu Keimschleudern.

In einer Studie mit für den Menschen ungefährlichen Bakteriophagen, die sich aber ähnlich wie Viren verhalten, konnten Forscher nachweisen, wie sich ein Virus ausbreitet. Bakteriophagen, die auf einen Türgriff aufgetragen wurden, konnten beim Öffnen der Tür an

Prof. Dr. Michaela Axt-Gadernann ist Ärztin und Professorin für Gesundheitsförderung an der Hochschule Coburg. Dort erforscht sie unter anderem die vielfältigen Zusammenhänge zwischen Darmbakterien und Gesundheit. 2016 hat sie das lizenzierte Ernährungsprogramm „Schlank mit Darm“ entwickelt, das von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst wird. Seit 2019 ist sie Teil des Expertenbeirats von [for you eHealth](https://for.you.ehealth.de).



14 Personen weitergegeben werden. Diese infizierten dann insgesamt sechs weitere Personen beim Händeschütteln mit den Keimen. Viel berührte Oberflächen spielen deshalb eine wichtige Rolle bei der Übertragung von Krankheiten. Doch wie hoch ist das Risiko unter realen Bedingungen? Finnische Wissenschaftler nahmen an mehreren Orten Abstriche und konnten in 10 Prozent der Proben Viren nachweisen, die Atemwegsinfekte hervorrufen – unter anderem an Spielzeugen, den Handläufen von Treppen, auf der Tastatur von Kartenlesegeräten in Apotheken sowie bei jeder zweiten Probe, die vom Gepäckband im Sicherheitsbereich eines Flughafens genommen wurde. In 40 Prozent fand man Schnupfenviren, jede dritte Probe war positiv auf Coronaviren, jede zehnte enthielt Grippeviren.

Wie lange überleben Viren auf Oberflächen?

Viren zählen eigentlich nicht zu den Lebewesen, da sie keinen eigenen Stoffwechsel besitzen und sich nur innerhalb von Zellen vermehren können. Trotzdem können sie auch außerhalb des Körpers ansteckend bleiben. Wie lange sie infektiös sind, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Die Art des Virus spielt eine Rolle, aber auch die Oberflächen. Auf Metall- oder Kunststoffoberflächen können Viren mehrere Tage infektiös bleiben. Hohe Luftfeuchtigkeit und Kälte scheinen sogar die Lebensbedingungen für Krankheitserreger weiter zu verbessern. Schnupfenviren waren in Hotelzimmern auf Lichtschaltern oder Fernbedienungen noch etwa einen Tag ansteckend. Und Schweizer Wissenschaftler konnten nachweisen, dass Grippeviren auf Banknoten mehr als zwei Wochen überleben können.

Hände aus dem Gesicht

Viren, die von Gegenständen auf unsere Hände gelangen, können dort wahrscheinlich noch nicht so viel anrichten. Ihre Zieldestination sind die Schleimhäute von Mund, Nase und Rachen. Und da sind wir willige Transporteure. Der unbewusste Griff ins Gesicht macht es den Viren leicht, dorthin zu gelangen, wo sie sich ausbreiten können. Durchschnittlich alle vier bis fünf Minuten fassen wir uns ans Kinn, berühren mit den Händen das Gesicht oder reiben uns die Nase. Dieses automatische und reflexhafte Berühren geschieht meistens unbewusst und lässt sich deshalb nicht so leicht vermeiden. Ein erster Schritt ist es, sich

dieses Verhalten bewusst zu machen und zu versuchen die Hand-Gesicht-Kontakte zu verringern.

„Hatschi“ mit weit-reichenden Folgen

Beim Husten strömt die Luft mit bis zu 450 Stundenkilometern aus unseren Lungen. Infektiöse Tröpfchen werden dadurch einige Meter in die Umgebung katapultiert. Beim Niesen ist die Beschleunigung der infektiösen Partikel noch stärker. Forscher des Massachusetts Institute of Technology (MIT) fanden jetzt heraus, dass die Tröpfchen und mit ihnen die Krankheitskeime bis zu zwölf Meter durch die Luft geschleudert werden. Theoretisch kann damit ein Nieser Krankheitserreger in einem ganzen Zimmer oder im gesamten Stadtbus verteilen. Deshalb ist es jetzt wichtig, sich an die Benimmregeln vom alten Knigge zu erinnern. Beim Husten oder Niesen hält man aber heutzutage nicht die Hand vor den Mund – damit wäre der Übertragung beim nächsten Händeschüttler Tür und Tor geöffnet, sondern nutzt besser die Ellenbeuge.

Eine Hand wäscht die andere - so lassen sich Keime sicher von den Händen entfernen

Die einfachste, fast überall verfügbare Methode, die Keimzahl an den Händen zu reduzieren, ist das gründliche Händewaschen. Wie man sich die Hände wäscht, lernt man eigentlich schon als Kind. Die BZgA (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung) rät, die feuchten Hände mit ausreichend Waschlotion rundherum mindestens 20 bis 30 Sekunden gründlich einzuseifen und anschließend mit warmem Wasser abzuspülen.

Wie oft sollte man Hände waschen?

Hier gilt es, einen vernünftigen Mittelweg zu finden zwischen sauberen Händen und ausgetrockneten Händen. Wer sich zweimal stündlich die Hände wie vorgeschrieben 30 Sekunden lang wäscht, wird mit großer Wahrscheinlichkeit schon nach wenigen Tagen Probleme mit der Haut bekommen. Laut BZgA sollte man zum Beispiel immer, wenn man nach Hause kommt, die Hände waschen, aber auch vor dem Essen oder vor der Zubereitung von Speisen.



Natürlich reicht einmaliges Händewaschen, wenn man nach Hause kommt. Wenn Du anschließend kochst oder isst, ist das nicht noch mal erneut notwendig – das ist Dir wahrscheinlich klar, aber zum Wohle Deiner Hände war es mir doch ein Anliegen, das noch mal zu betonen. Händewaschen so oft wie nötig, aber bitte nicht übertreiben.

Handpflege nicht vergessen

Die mehrmals tägliche gründliche Reinigung der Hände mit Seife kann vor allem für trockene und sensible Haut zu einer Strapaze werden. Wer unter trockener Haut leidet, sollte lieber öfters mit einem hautfreundlichen Desinfektionsmittel desinfizieren, denn das Risiko für Hautirritationen und Handekzeme ist bei häufigem Händewaschen deutlich höher. Durch Seife werden Hautfette ausgewaschen, die Fähigkeit der Haut, Feuchtigkeit zu binden, geht zurück und die Hautbarriere leidet.

Hier sind deshalb ein paar Pflegetipps für gereizte Hände. Am besten wartest Du aber nicht so lange, bis man Deinen Händen die Strapazen ansieht, sondern beginnst sofort mit einer intensivierten Hautpflege:

Verwende zum Händewaschen keine üblichen Handseifen, sondern besser ein Syndet oder eine Handwaschlotion mit einem leicht sauren pH-Wert von etwa 5,5. Das entspricht dem pH-Wert der Haut und unterstützt den Säureschutzmantel.

- Bestimmte Kosmetikinhaltsstoffe sind in der Lage, den Wasserverlust über die Haut in Grenzen zu halten beziehungsweise der Haut zusätzliche Feuchtigkeit zuzuführen. Wähle deshalb eine Handcreme, die zusätzlich Feuchtigkeitsbinder wie Harnstoff, Glycerin, Milchsäure oder Hyaluronsäure enthält.

- Trockene Hände ab und zu in eine Folienpackung wickeln. Folie – ganz einfache Frischhaltefolie oder ungepuderte Vinylhandschuhe reichen aus – verhindert nämlich die Verdunstung von Wasser und sättigt dadurch eine trockene Hornschicht wunderbar mit Feuchtigkeit. Einfach Hände dick mit einer Pflegelotion eincremen und Handschuhe drüber.

- Auch Pflanzenöle kann man zur Hautpflege verwenden, wobei Kokosöl und Jojobaöl besser geeignet sind, die Hautbarriere zu stabilisieren, als zum Beispiel Olivenöl.

Die richtige Händedesinfektion

Gründliches Händewaschen ist gut, Desinfektion ist besser. Denn selbst ein korrekt ausgeführtes Reinigungsritual ist der Händedesinfektion unterlegen. Wenn Du ein Händedesinfektionsmittel zur Verfügung hast, solltest Du dieses mehrmals täglich in der Erkältungszeit verwenden. Hierzu sind ein paar Grundregeln wichtig:

1. Die Hände sollten trocken sein. Wasser auf den Händen verdünnt das Desinfektionsmittel und verhindert eventuell auch den direkten Kontakt mit einigen Hautstellen. Dadurch kann die Wirksamkeit der Desinfektion eingeschränkt sein.
2. Viel hilft viel: Alle Flächen der Hände – sowohl Handinnen- als auch Handaußenflächen –, jeder Finger und auch die Handgelenke sollten mit Desinfektionsmitteln angefeuchtet werden.
3. Fingerzwischenräume und Nägel nicht vergessen: Sowohl beim Eincremen der Hände als auch beim Desinfizieren werden gerne die Bereiche zwischen den Fingern ausgelassen. Das zeigen Untersuchungen, bei denen man Versuchspersonen gebeten hat, sich die Hände einzucremen oder zu desinfizieren. Was diese Personen nicht wussten: Die ausgehändigten

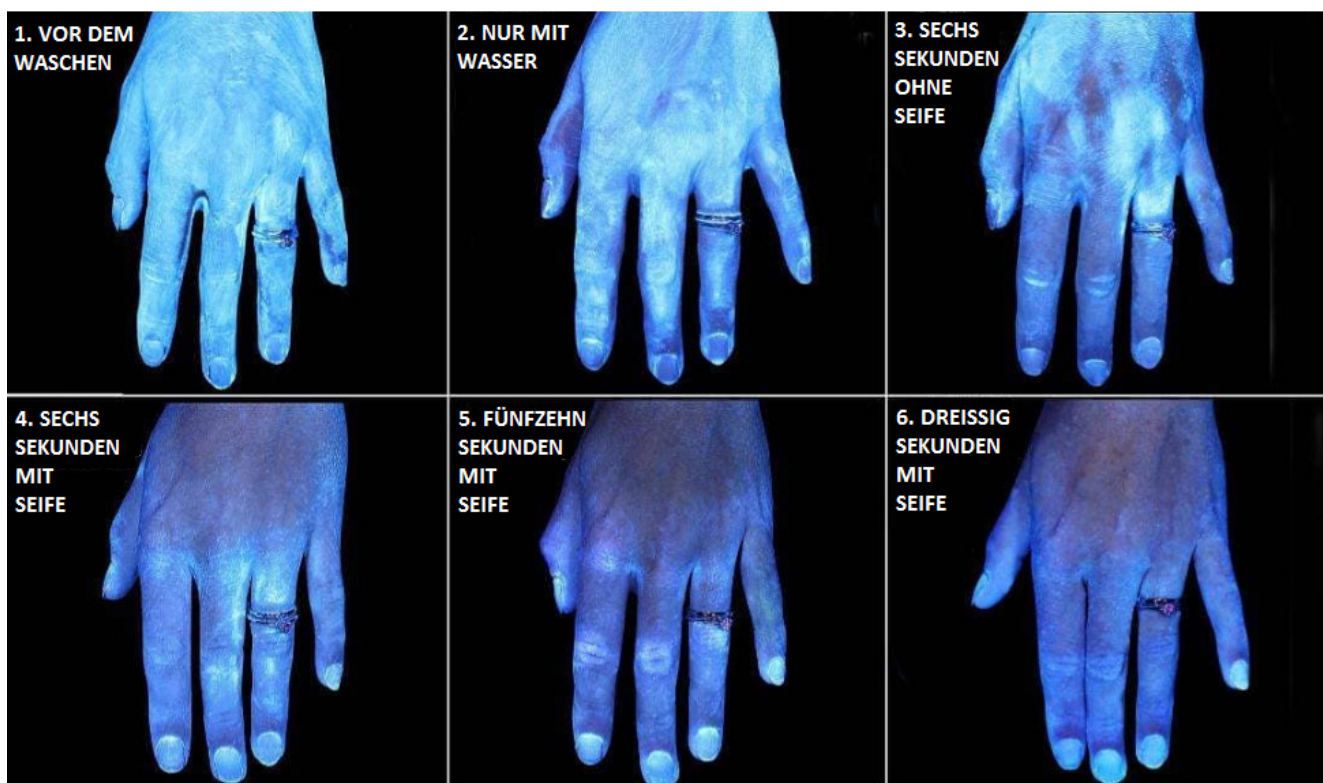
Mittel enthielten einen fluoreszierenden Farbstoff, der erst in einer Kabine mit Schwarzlicht sichtbar wurde. Dort zeigten sich dann die Lücken in der Anwendung. Deshalb bewusst auf diese Bereiche achten.

4. Ausreichend lange einwirken lassen: Auf den meisten Produkten finden sich Angaben der Hersteller über die erforderliche Einwirkzeit. Diese sollten beachtet werden. Meistens beträgt sie rund 30 Sekunden.

5. Nicht verdünnen! Dadurch wird die Wirksamkeit deutlich herabgesetzt. Besser: Häufiger Hände waschen und zwischendurch das konzentrierte Mittel sparsam verwenden.

Achtung, Seifenfehler!

Doppelt hält besser? Also erst gründlich die Hände mit Seife waschen und dann hinterher noch schön desinfizieren? Besser nicht! Denn Seifenreste an den Händen neutralisieren die Wirkung zahlreicher Desinfektionsmittel. Dadurch kommt es zu einer deutlich geringeren oder sogar einem kompletten Verlust der Reinigungswirkung. Dieses Phänomen wird in der Medizin auch als „Seifenfehler“ bezeichnet. Also besser mehrmals am Tag die Hände gründlich waschen und die Seife anschließend gut abspülen. Desinfektionsmittel im Intervall ohne vorheriges Händewaschen anwenden. Abgesehen vom Wirkungsverlust trocknet zudem



www.medizin-heute.net

die doppelte Anwendung von schäumender Seife und alkoholhaltigem Desinfektionsmittel die Hände besonders sehr stark aus.

Kein Desinfektionsmittel zur Hand? Kein Problem!

Wenn kein handelsübliches Desinfektionsmittel zur Hand ist, lässt sich das auch selbst herstellen. Die wichtigste Zutat ist reiner Alkohol (Ethanol). Der Wodka von der letzten Party oder der Selbstgebrannte von Opa enthalten zu wenig Alkohol, um Keime wirksam abtöten zu können. Selbst in den meisten „hochprozentigen“ Spirituosen ist der Alkoholgehalt zu gering, um eine ausreichende Desinfektionswirkung zu erzielen. Doch die zwei Zutaten – Ethanol und Glycerin – aus der Apotheke reichen aus, um die heimische Küche in ein Alchemistenlabor zu verwandeln. Hier ist das Rezept, das die WHO eigentlich für Länder der Dritten Welt als kostengünstige Alternative zu handelsüblichen Desinfektionsmitteln entwickelt hat.

WHO-Rezeptur Desinfektionsmittel:

- 200 Milliliter abgekochtes, ausgekühltes Wasser
- 800 Milliliter Alkohol (Ethanol)
- Etwas Glycerin

Wie wird's gemacht? Ganz einfach: Alle drei Zutaten zusammenschütten und gut umrühren. In verschließ-

baren Flaschen aufbewahren. Achtung: Vor Hitze und Feuer schützen! Ethanol ist hoch entzündlich. Glycerin ist zudem eine entbehrliche Zutat, die nicht der Desinfektion, sondern dem Hautschutz dient. Ethanol entfettet die Hände und Glycerin schützt dann ein bisschen vor dem zu starken Austrocknen. Wenn es aber nicht erhältlich ist, funktioniert die Mischung auch ohne Glycerin.

Was muss ich beim Desinfizieren im Haushalt beachten?

Die üblichen Putzmittel reichen aus. Wenn Du nicht mit bereits Infizierten zusammenlebst, dann musst Du auch Deine Wohnung nicht desinfizieren.

Ist einer aus der Familie aber an Grippe & Co erkrankt, dann kann es sinnvoll sein, Türklinken, Fernbedienungen und Lichtschalter regelmäßig mit einem Desinfektionsmittel abzuwischen. Putzlappen, Bettwäsche und Handtücher sollten am besten mit mindestens 60 Grad gereinigt werden. Über eine lauwarme 40-Grad-Wäsche lachen die meisten Viren. Herpesviren überleben diese beispielsweise problemlos. Das Gleiche gilt wahrscheinlich auch fürs Geschirr. Wenn ein Infizierter aus einer Tasse getrunken oder ein Besteck benutzt hat, tötet die Reinigung in der Spülmaschine die Keime sicher ab.



Bei Geschirr, das lauwarm per Hand gereinigt wurde, ist das nicht sicher. Allerdings gibt es derzeit dazu noch keine definitiven Aussagen.

Abwehrkräfte stärken

Warum schnappen manche Menschen jeden Infekt auf, während andere vor Ansteckung weitgehend geheilt erscheinen? Die Stärke einer Infektion hängt von der Infektiosität, also der Ansteckungskraft des Erregers und der Widerstandskraft, also der Abwehrstärke des Wirtes ab. Wirt ist in der Fachsprache die schöne Umschreibung für denjenigen, den es erwischt hat und der nun erst mal für eine gewisse Zeit die Krankheitskeime beherbergt. An der Ansteckungsfähigkeit des Virus können wir nichts ändern. Wir können aber den Verlauf der Krankheit günstig beeinflussen, wenn unsere Abwehrkräfte stark sind. Das erklärt auch, weshalb manche Grippe Kranke sich nur etwas angeschlagen fühlen, andere aber mit hohem Fieber, Lungenentzündungen und potenziell lebensbedrohlichen Krankheitsverläufen zu kämpfen haben. Abwehrzellen benötigen für ihre Arbeit enorm viele Nährstoffe. Deshalb steht gerade in Zeiten mit erhöhter Infektionsgefahr eine ausgewogene Ernährung im Fokus der Immungesundheit. Wenn der Bedarf bei Stress, Leistungssport oder im Alter noch zusätzlich ansteigt, muss man manchmal auch mit Nahrungsergänzungsmitteln nachhelfen, um Defizite aufzufüllen. Hier ein paar durch wissenschaftliche Studien belegte Tipps, wie Du den Abwehrkräften auf die Beine helfen kannst:

Abwehrzellen brauchen Nährstoffe, um zu funktionieren. Es mag banal klingen und ist jedem bekannt, aber man kann es nicht oft genug sagen: Eine ausge-

wogene und abwechslungsreiche Ernährung mit viel frischem Gemüse und Obst, mit ballaststoffreichen Vollkornprodukten und gesunden Fetten stärkt unser Immunsystem und ist besonders in der aktuellen Situation ein Rat, den man beherzigen sollte. Als besonders gut für die Abwehrkräfte gelten Brokkoli, dunkle Beeren, Kohlgemüse, Knoblauch, Zitrusfrüchte, Nüsse (z. B. Paranüsse für eine ausreichende Selenversorgung, Walnüsse für eine Extraportion Omega-3-Fettsäuren), Karotten und Tomaten.

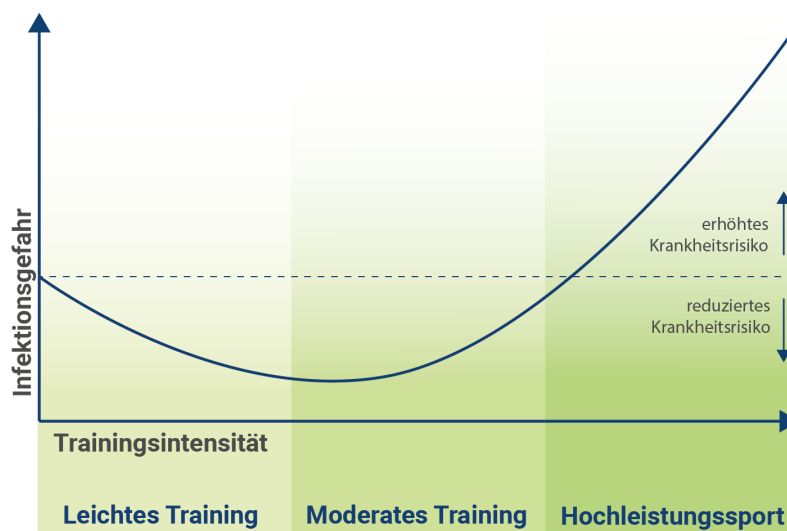
Achte auf eine ausreichende Vitamin-D-Versorgung.

Vitamin D ist unerlässlich für aktive Abwehrkräfte. Man schätzt, dass 900 Gene durch Vitamin D reguliert werden. Immunzellen, die für die Virusabwehr notwendig sind, verlieren bei Vitamin-D-Mangel ihre Schlagkraft. In einer japanischen Studie erhielten Schulkinder von Dezember bis März ein Vitamin-D-Präparat (1200

Einheiten pro Tag) oder ein unwirksames Placebo. In der Gruppe, die Vitamin D erhielt, erkrankten rund zehn Prozent der Kinder an Influenza. In der Placebogruppe bekamen fast doppelt so viele Kinder die Grippe. Vitamin D kann in den Sommermonaten in der Haut gebildet werden, wenn

wir uns täglich etwa 20

Minuten mit unbedecktem Gesicht, Hals und Armen im Freien aufhalten. Wichtig: Lichtschutzfaktor verlängert die notwendige Aufenthaltsdauer. Bei einem Lichtschutzfaktor 10 müsstest Du also 200 Minuten draußen bleiben. In den Wintermonaten, in denen wir traditionell von Virusinfekten heimgesucht werden, reicht das Sonnenlicht in Europa nicht aus. Unsere Abwehrkräfte sind dann darauf angewiesen, dass wir uns Vitamin-D-reich ernähren. Das geht mit viel fettem Fisch, Eiern und Avocado. Doch in den meisten Fällen reichen Lebensmittel für eine umfassende Ver-



<https://www.foryouhealth.de/gesund-leben-blog>

sorgung nicht aus. Am besten testest Du mal Deinen Vitamin-D-Spiegel. Ist der niedrig, dann solltest Du es mit der Vitamin-D-Supplementation halten wie mit den Winterreifen, die man von O bis O aufziehen soll. Nimm von Oktober bis Ostern ein Vitamin-D-Präparat in Verbindung mit Vitamin K ein. Meistens sind 1000 Einheiten pro Tag ausreichend.

Vermeide einen Zinkmangel. Zink ist ein wichtiges Spurenelement, dass von mindestens 50 Enzymen unseres Körpers, auch solchen, die Abwehrreaktionen steuern, benötigt wird. Nehmen wir nicht täglich mindestens 7 bzw. 10 Milligramm Zink zu uns, dann steigt die Infektanfälligkeit messbar. Eine gute Zinkversorgung bringt hingegen die Immunzellen auf Trab. Studien belegen, dass eine vorübergehende Einnahme von Zinkpräparaten eine vorbeugende Wirkung gegen Infektionen der Atemwege hat. Aber auch die Krankheitsdauer scheint sich zu verkürzen. Patienten, die mit Erkrankungen der Atemwege in ein Krankenhaus eingeliefert wurden, erhielten im Rahmen einer Studie entweder ein Zinkpräparat (30 Milligramm täglich) oder ein Placebo. In der Zinkgruppe klang die Erkrankung schneller ab und die Patienten konnten auch einige Tage früher aus der Klinik entlassen werden.

Setze im Kampf gegen Viren auf probiotische Bakterien. Probiotische Bakterien können unsere Abwehrkräfte sehr wirkungsvoll pushen. Enthalten sind sie zum Beispiel in Joghurt, Kefir, Sauerkraut oder auch in Nahrungsergänzungsmitteln. Studien haben gezeigt, dass Probiotika aus Nahrungsergänzungsmitteln die Infektionshäufigkeit bei ganz unterschiedlichen, besonders infektanfälligen Personengruppen wie Senioren, kleinen Kindern, gestressten Berufstätigen und ausgepowerten Leistungssportlern reduzieren können. Nach Einnahme von Probiotika sank nicht nur die Anzahl der Infekte, sondern auch die Krankheitsdauer. Das Headquarter unserer Abwehrkräfte sitzt nämlich im Darm. 70 bis 80 Prozent aller Immunzellen befinden sich dort, und diese werden durch probiotische Bakterien aktiviert. Probiotika sind sogar in der Lage, die Immunantwort bei einer Impfung zu verbessern und so deren Wirksamkeit zu steigern und den langfristigen Schutz zu erhöhen. Und dadurch werden

Impfungen sogar verträglicher. Impfreaktionen und Nebenwirkungen waren in der Probiotika-Gruppe geringer als in der Placebogruppe.

Stämme, die in Studien besonders wirkungsvoll zu einer Steigerung der Abwehrkräfte, Aktivierung von Immunzellen und Verbesserung von Impferfolgen geführt haben, waren unter anderem *L. plantarum*, *L. rhamnosus*, *L. casei*, *L. gasseri*, *B. bifidum*, *B. breve*, *B. lactis*, *Streptococcus thermophilus*. Mehr dazu auf www.gesund-mit-darm.de.

Raus ins Freie und bewegen. Wandern, Joggen, Radfahren, Schwimmen – die klassischen Ausdauersportarten trainieren nicht nur die Muskeln, sondern stärken auch die Abwehrkräfte. Wichtig: nicht überanstrengen, sonst schlägt die Wirkung ins Gegenteil um. Optimal ist es, wenn Du in einem Park oder Wald Sport treibst. Studien haben gezeigt, dass die Kombination aus einer grünen Umgebung und Stoffen, die von Pflanzen, vor allem Bäumen, abgegeben werden, sogenannte Terpene, die Abwehrkräfte nachhaltig stärken und Zellen aktivieren, die Viren wirksam bekämpfen können. Japaner bezeichnen diese Art der Gesundheitsförderung als „Waldbaden“.

Viel trinken. Trockene Schleimhäute machen anfälliger für Infekte, da Krankheitserreger nicht abtransportiert werden können. Neben Wasser lässt sich die Flüssigkeitsversorgung auch sicherstellen durch verdünnte Fruchtsäfte. Vor allem dunkle Säfte (Johannisbeer-, Kirsch-, Holundersaft) liefern viele Pflanzenstoffe, die der Abwehr guttun. Super ist auch grüner Tee. Zahlreiche Studien haben dessen fantastische Wirkung auf die Abwehrkräfte nachgewiesen.

Ausreichend schlafen und Stress reduzieren. Schlafmangel macht krank – das ist wissenschaftlich vielfach bewiesen. Mehrere Studien zeigen, dass sich die Zahl der Immunzellen drastisch reduziert, wenn der Nachtschlaf zu kurz ist. Im Schnitt braucht der Körper sieben bis acht Stunden Schlaf, um sich zu regenerieren und die Abwehrkräfte zu mobilisieren. Auch Stress ist Gift für die Virusabwehr. Sowohl kurzfristiger sehr starker Stress als auch Dauerstress öffnen Infekten Tür und Tor.

Immunsystem stärken: welche Nährstoffe sind wichtig?

von Dipl. Ges. Oec. Jennifer Ann Steinort

Es gibt verschiedene Nährstoffe, mit denen Du Dein Immunsystem stärken kannst. Beispielsweise ist Dein Organismus auf Eiweiß angewiesen. Mit Proteinen gelingt es Deinem Körper, die Bildung von Antikörpern sicherzustellen. Eine ausreichende Eiweißversorgung ist auch wichtig für die Immunzellen. Dort ist Eiweiß ein wichtiger Bestandteil.

Wenn Du Dein Immunsystem stärken möchtest, solltest Du auch auf Deine Zinkzufuhr achten. Der Mineralstoff ist an der Bildung von ausgewählten Immunzellen beteiligt. Zudem ist Eisen wichtig. Auch dabei handelt es sich um einen Mineralstoff. Der Mikronährstoff unterstützt die Arbeit Deiner Immunzellen. Kupfer, Lithium, Eisen und Selen tragen ebenfalls zu einem reibungslos funktionierenden Immunsystem bei.

Nicht zuletzt kannst Du mit Vitaminen Dein Immunsystem stärken. Ihnen kommt eine besondere Bedeutung zu. Schließlich helfen sie dabei, Deinen Organismus vor freien Radikalen zu schützen. Diese aggressiven Sauerstoffmoleküle entstehen durch körpereigene Stoffwechselprozesse oder durch Umwelteinflüsse, zum Beispiel durch Rauchen.

Freie Radikale werden als problematisch angesehen. Sie scheinen Alterungsprozesse und viele Krankheiten zu begünstigen. Beim Thema „Immunsystem stärken“ werden insbesondere Vitamin A, C und E erwähnt. Aber auch B-Vitamine sind für eine funktionstüchtige Abwehr entscheidend. Sie garantieren die Herstellung von Botenstoffen innerhalb des Immunsystems.

www.foryouhealth.de/gesund-leben-blog/immunsystem-staerken

So stärkst Du Dein Immunsystem

- 10 Tipps für gute Abwehrkräfte -

1. Vitaminreiche Ernährung

3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst sollten es täglich sein



2. Täglich nach draußen gehen

für mehr Vitamin D.

Alternative Quellen sind fettiger Seefisch oder Avocados



6. Saunabaden

im Wechsel mit Kältereizen trainiert die Abwehr und härtet ab.



7. Entspannung

mit Yoga, Massagen, autogenem Training oder Meditation fördert das Wohlbefinden.



3. Trinken

Ausreichend Wasser sowie ungesüßte Kräutertees halten die Schleimhäute in Nase und Rachen feucht.



4. Stress vermeiden

Er schwächt auf Dauer die Immunabwehr. Entspannen, Tanzen und Singen helfen beim Stressabbau.

8. Bewegung

in Form von 30 Minuten leichtem Sport pro Tag.



9. Schlaf

sorgt für optimale Regeneration. 7 bis 8 Stunden pro Nacht sollten es sein.



5. Lachen

ist die beste Medizin und hat nachweislich einen positiven Effekt auf die Abwehrkräfte.



10. Frische Luft

versorgt Dich mit Sauerstoff und stimuliert den Kreislauf.

Mit Folgenden Nährstoffen & Lebensmitteln kannst Du zusätzlich Dein Immunsystem stärken:

Nährstoffe & Lebensmittel - für ein starkes Immunsystem -		
		
Vitamin C Heidelbeeren Hagebutten Grünkohl Apfel	Vitamin A Spinat Möhren Rucola Leber	Zink Haferflocken Käse Reis
		
Eisen Sojabohnen Weizenkleie Kürbiskerne	Selen Paranuss Weißkohl Spargel	Probiotika Naturjoghurt Sauerkraut Saure Gurken Kefir

www.foryouhealth.de/gesund-leben-blog/immunsystem-staerken

Mit folgenden Ernährungstipps kannst Du Dein Immunsystem zusätzlich stärken:

- Ernähre Dich frisch und abwechslungsreich
- Setze 2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse täglich auf Deinen Speiseplan
- Binde ballaststoffreiche Lebensmittel ein, sie üben eine Schutzfunktion aus
- Trinke mindestens 1,5 l täglich, vorzugsweise Mineralwasser oder ungesüßten Kräutertee
- Reduziere den Alkoholkonsum, er kann das Immunsystem schwächen



Immunsystem stärken: 4 Hausmittel

Zum Schluss möchten wir Dir verraten, wie Du mit einfachen Hausmitteln Dein Immunsystem stärken kannst.

Kurkuma: Als Gewürz und Heilpflanze kann Kurkuma das Immunsystem stärken. Besonders häufig werden das zellschützende Potenzial und die antioxidativen Eigenschaften hervorgehoben. So könnten es Viren, Bakterien und Co deutlich schwerer haben, das Immunsystem zu überwinden. Zudem soll Kurkuma eine antibakterielle Wirkung im Körper entfalten. Nicht zuletzt kann die Heilpflanze das Immunsystem stärken, indem sie dem Körper bei der Ausbildung von T-Zellen behilflich ist.

Löwenzahn: Beim Thema „Immunsystem stärken“ darf diese Pflanze nicht fehlen. Die sonnengelben Blumen und die Stängel beinhalten wertvolle Flavonoide. Die sekundären Pflanzenstoffe wirken gegen Entzündungen und ausgewählte Mikroorganismen wie Bakterien. Auf diese Weise könnten die Inhaltsstoffe der

Löwenzahnpflanze auch das Immunsystem stärken.

Zitrone: Der Klassiker enthält eine große Menge Vitamin C. Der Nährstoff kann das basische Milieu in Deinem Organismus und Dein Immunsystem stärken. Besonders empfehlenswert: ein Spritzer Zitrone oder eine Zitronenscheibe im grünen Tee. So wird verhindert, dass die gesundheitsfördernden Catechine im grünen Tee während des Verdauungsprozesses zerfallen.

Heidelbeeren: Sie schmecken nicht nur gut, sondern vereinen auch Vitamine, Ballaststoffe, Spurenelemente, Antioxidantien und Flavonoide. Wenn Du Dein Immunsystem stärken möchtest, solltest Du unbedingt den enthaltenen Anthocyanen Aufmerksamkeit schenken. Sie sind es, die der Frucht die schöne Farbe verleihen. Außerdem besitzen sie ein starkes antioxidatives Potenzial.

Quelle: <https://www.foryouhealth.de/gesund-leben-blog/immunsystem-staerken/>

high curcuma



Vegan



Ohne Zucker



Ohne künstliche Farbstoffe



Kurkuma ist eine seit Tausenden von Jahren eine bekannte Pflanze. Die gelbe Wurzel wird im indischen Ayurveda vielseitig verwendet. Unser high curcuma ist hochdosiert und mit dem Markenrohstoff Curcugreen™ 7 Mal besser bioverfügbar als herkömmliches Kurkumapulver.

heidelbeer plus



Entzündungshemmend



Vegan



Ohne Zucker



heidelbeer plus setzt auf sekundäre Pflanzenstoffe - Sekundäre Pflanzenstoffe unterstützen unsere Gesundheit, indem sie entzündungshemmend, antiallergisch und antioxidativ wirken. Die enthaltenen Anthocyane (Polyphenole) aus der Heidelbeere unterstützen Dein Immunsystem.

Immunabwehr aufbauen: diese Organe und Zellen helfen mit

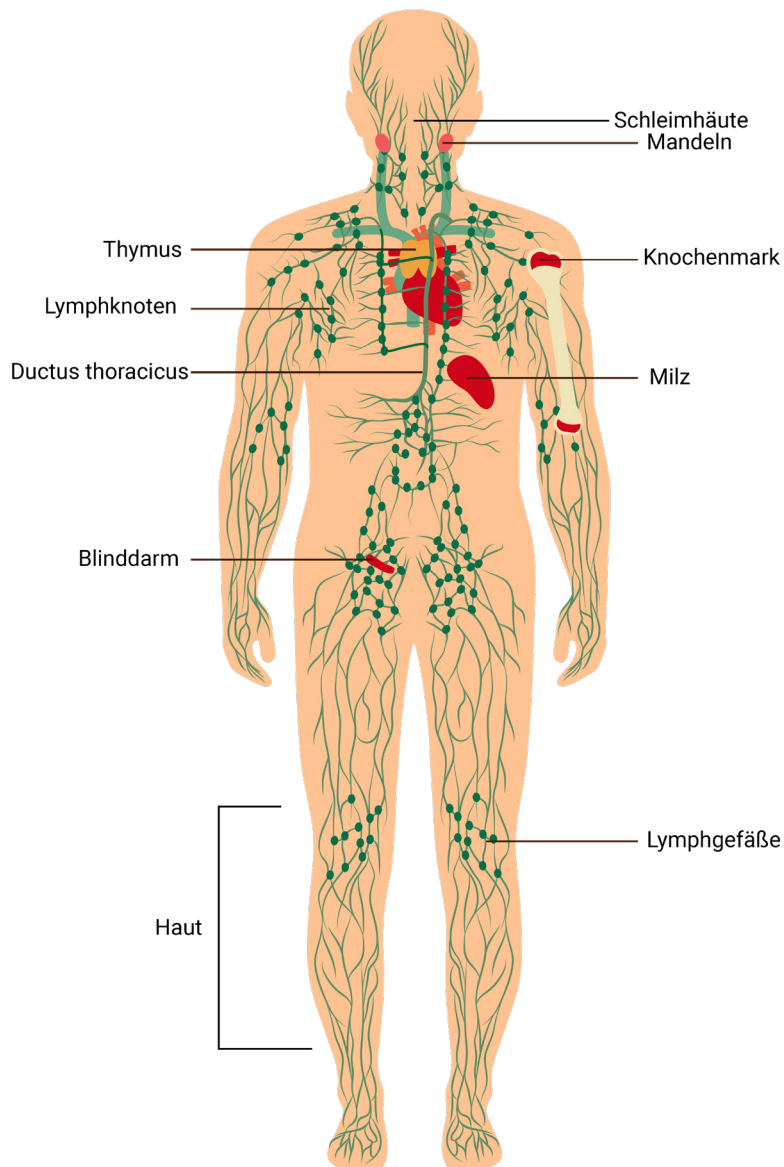
| von Dipl. Ges. Oec. Jennifer Ann Steinort

Die effektive Bekämpfung von Eindringlingen ist nicht alleine einem Organ oder einem Zelltyp zu verdanken. Ein ganzes Netzwerk aus Geweben, Organen, Zellen und Molekülen sorgen dafür, dass Pathogene wirksam abgewehrt werden können.

Dabei kommt jedem Akteur eine wichtige Rolle zu. Nur gemeinsam können Infektionen und Krankheiten bewältigt werden.

Schauen wir uns an, welche Komponenten zur Stärkung des Immunsystems beitragen.

Akteure der Immunabwehr im Rampenlicht: Organe und Gewebe



www.foryouhealth.de/gesund-leben-blog/deine-immunabwehr-und-sein-helfer

Haut und Schleimhäute: Sie stellen die erste Barriere im Kampf gegen Krankheitserreger dar. Eine intakte Haut und feuchte Schleimhäute sorgen dafür, dass viele Eindringlinge „draußen bleiben“. In kälteren Monaten haben wir häufig trockene Schleimhäute, daher plagen wir uns in dieser Zeit öfter mit Erkältungen herum.

Mandeln: Sie nehmen eine Schlüsselrolle bei der Immunabwehr ein. Genau wie die Haut stellen sie die Frontlinie dar und hindern Keime daran, in die oberen Atemwege zu gelangen. Eine Studie aus Dänemark hat sogar gezeigt, dass eine Mandelentfernung in Zusammenhang mit einem höheren Risiko für Atemwegserkrankungen gebracht werden kann.

Thymusdrüse: Die winzige Drüse besitzt eine großartige Fähigkeit. In der Thymusdrüse reifen ausgewählte Zellen heran, die wichtig für die Immunabwehr sind. Hier lernen sie, zwischen „Selbst“ und „Fremd“ zu unterscheiden. Eine wichtige Voraussetzung für eine reibungslose Immunabwehr.

Knochenmark: Dabei handelt es sich um ein schwammartiges Material, das im Knochen enthalten ist. Für die Immunabwehr ist es sehr wichtig, denn Knochenmark enthält unreife Zellen. Diese besitzen die Fähigkeit, sich zu teilen, um Stammzellen zu produzieren. Zudem können sie zu roten Blutkörperchen oder weißen Blutkörperchen heranreifen. Auch Blutplättchen, die für das Stoppen einer Blutung gebraucht werden, haben im Knochenmark ihren Ursprung.

Lymphknoten: Auch dabei handelt es sich um kleine Drüsen. Im ganzen Körper verteilt stellen sie sicher, dass Bakterien, Viren und Krebszellen herausgefiltert werden. Im Anschluss kümmern sich weiße Blutkörperchen darum, die Feinde zu eliminieren. Zudem lernen T-Zellen in den Lymphknoten, wie Eindringlinge wirksam bekämpft werden können.

Ductus thoracicus: Das größte Lymphgefäß ist der Ductus thoracicus. Er ist dafür verantwortlich, die

Lympe durch Lymphknoten zu leiten. Damit nimmt auch er eine wichtige Rolle für die Immunabwehr ein.

Milz: Das Organ hat die Aufgabe, Blut zu filtern. Zudem kann es weiße Blutkörperchen und Blutplättchen speichern. Die Milz ist der Ort des Geschehens, wenn es darum geht, Immunzellen zu vermehren. Diese Akteure der Immunabwehr behaupten sich im Kampf gegen schädliche Substanzen.

Blinddarm: Noch ist das Geheimnis um den Blinddarm und seine Rolle für die Immunabwehr nicht vollständig gelüftet. Experten gehen davon aus, dass er ein Rückzugsort für „gute“ Verdauungsbakterien ist. Übrigens: Wusstest Du, dass Dein Darm ganz entscheidend zur Immunabwehr beiträgt? Das darmassoziierte Immunsystem (GALT) beherbergt rund 70 % Deiner Immunzellen. Erstaunlich, nicht wahr?

Lymphgefäße: Sie durchziehen den Körper im wahren Sinne des Wortes und mobilisieren die Lymphflüssigkeit. Darin sind Lymphozyten enthalten, eine spezielle Form von weißen Blutkörperchen. Sie helfen dem Körper bei der Immunabwehr.

Akteure der Immunabwehr im Rampenlicht: Immunzellen

Verschiedene Zellen unterstützen die Immunabwehr dabei, schädliche Substanzen zu identifizieren, markieren und zu eliminieren. Im Vordergrund stehen dabei die sogenannten Leukozyten. Sie werden den weißen Blutkörperchen zugeordnet, da sie nicht den Blutfarbstoff Hämoglobin enthalten. Daher erscheinen sie blass und haben ihre Bezeichnung durchaus verdient.

Leukozyten werden im Knochenmark hergestellt. Nach der Kinderstube geht es in das lymphatische Gewebe. Dazu zählen Thymus, Milz, Mandeln und Lymphknoten. Sie alle übernehmen eine wichtige Rolle bei der Ausbildung der Akteure und damit für die Immunabwehr.

Nachdem sie wissen, wie ihre Aufgabe aussieht, bewegen sie sich frei im Blut oder wandern ins Gewebe ab. Sie nehmen nun eine Wächterfunktion ein. So sind sie immer dann zur Stelle, wenn Deine Immunabwehr sie benötigt.

Um zielgerichtet und effektiv agieren zu können, greift Deine Immunabwehr auf verschiedene Arten von Leukozyten zurück.

Dazu gehören:

- Granulozyten
- Lymphozyten
- Monozyten

Granulozyten: Keime machen als erstes Bekanntschaft mit Granulozyten, wenn sie es in Deinen Körper geschafft haben. Mit Blick auf die weißen Blutkörperchen stellen sie den häufigsten Vertreter dar. Granulozyten zeichnen sich durch eine hohe Flexibilität aus und sind wichtig für die Immunabwehr. Die Zellen der Immunabwehr können von der Blutbahn auch in das Gewebe eindringen, wenn es nötig ist. Dort unterstützen sie Entzündungsreaktionen und sind hilfreich im Kampf gegen Parasiten und andere Krankheitserreger.

Lymphozyten: Die kleinen Helfer sind ein entscheidender Teil der spezifischen Immunabwehr. Bei ihnen wird wiederum in T- und B-Lymphozyten unterteilt. B-Lymphozyten, auch B-Zellen genannt, können insbesondere in den Lymphknoten und der Milz nachgewiesen werden. Ihnen gelingt es, spezifische Antikörper zu produzieren. So können fremde Strukturen erkannt werden. Darüber hinaus sind sie an der Ausbildung von Allergien beteiligt. T-Lymphozyten, auch als T-Zellen bezeichnet, setzen auf Botenstoffe. Durch ein ausgeklügeltes System können Fresszellen, B-Lymphozyten und weitere Akteure der Immunabwehr Nachrichten erhalten. Dadurch wird die Immunabwehr aktiviert. Übrigens: T-Lymphozyten können in weitere Untergruppen eingeteilt werden. Vielleicht hast Du schon einmal etwas von T-Helferzellen oder T-Killer-Zellen gehört. Letztere machen ihrem Namen alle Ehre. Sie eliminieren tagtäglich Tausende von virusinfizierten Zellen.

Monozyten: Monozyten können sich zu Makrophagen weiterentwickeln. Dafür müssen sie jedoch die Blutbahn verlassen und in das Gewebe einwandern. Makrophagen sind Teamplayer. Sie arbeiten gemeinsam mit Granulozyten zusammen, um Mikroorganismen den Garaus zu machen und Zelltrümmer zu entrümpeln. Die Bezeichnung Fresszellen haben Makrophagen tatsächlich verdient. Sie können unerwünschte Substanzen aufnehmen und sie anschließend speichern oder auflösen.

Zytokine: Briefträger der Immunabwehr

Botenstoffe sorgen dafür, dass wichtige Informationen im Körper weitergegeben werden. Zytokine melden der Immunabwehr beispielsweise Entzündungen. Auf diese Weise kann die Immunabwehr zielgerichtet und effektiv agieren. Damit die Nachrichten dort ankommen, wo sie sollen, nutzt Dein Körper verschiedene Botenstoffe.



Folgende Botenstoffe sind besonders wichtig:

Interleukin-4 (IL-4)

Interferon- γ (IFN- γ)

Tumornekrosefaktor (TNF)

Der Botenstoff IL-4 leitet den Prozess der Gewebereparatur ein. Zudem ist er besonders entscheidend, wenn Dein Körper mit Würmern infiziert ist. TNF und IFN- γ beeinflussen hingegen die Makrophagen. Nachdem die Informationsweitergabe durch die Botenstoffe reibungslos geklappt hat, kann ein zielgerichteter Angriff der Immunabwehr erfolgen.

Was sind Antikörper?

Der Begriff „Antikörper“ ist Dir bestimmt schon einmal begegnet. Alternativ werden sie auch als Immunglobuline bezeichnet. Antikörper werden von den B-Lymphozyten hergestellt. Das geschieht, nachdem sie in Kontakt mit dem Antigen eines Krankheitserregers gekommen sind.

Antikörper binden sich an den Krankheitserreger und markieren sie. Auf diese Weise gelingt es Fresszellen, die unerwünschten Gäste schneller ausfindig zu machen und zu eliminieren.

Besonders interessant: Antikörper haben zwei Enden. Während das eine an das Antigen andockt, kümmert sich das andere um die Weitergabe von Informationen an die Immunzellen.

Die angeborene Immunabwehr

Die angeborene Immunabwehr wird auch als unspezifische Immunantwort bezeichnet. Dabei kommen die

unspezifische zelluläre Immunabwehr und die unspezifische humorale Immunabwehr zum Einsatz. Beide Systeme sind aufeinander angewiesen.

Wichtige Bestandteile der unspezifischen zellulären Immunabwehr sind Makrophagen und neutrophile Granulozyten. Beide sind in der Lage, schädlichen Mikroorganismen den Kampf anzusagen.

Die humorale Immunabwehr setzt insbesondere auf Enzyme und körpereigene Botenstoffe, um Abwehrzellen zu den Eindringlingen zu locken. Die angeborene Immunabwehr ist von Anfang an für Dich da. Ab der Geburt schützt sie Dich vor Keimen, die Deiner Gesundheit schaden können.

Die erworbene Immunabwehr

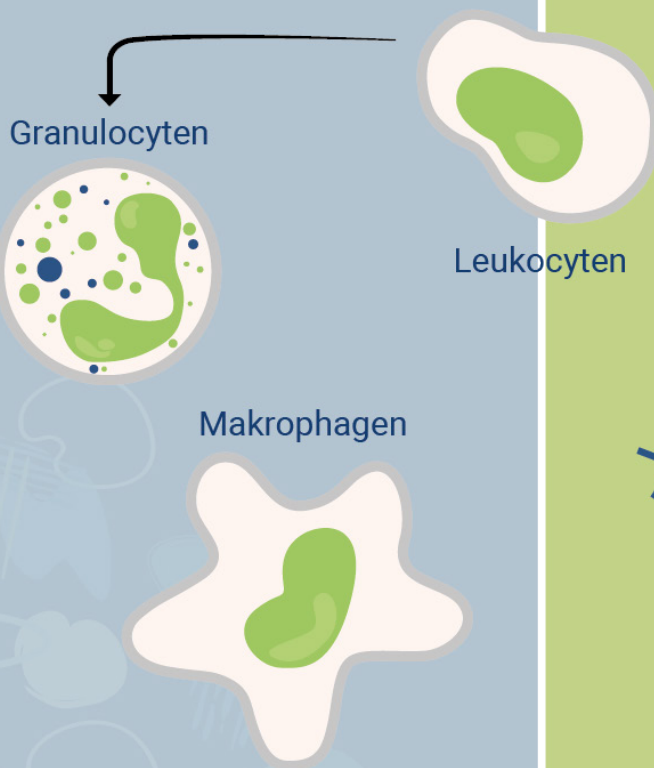
Die spezifische Immunabwehr ist erworben. Das bedeutet, dass sie im Laufe Deines Lebens „lernt“. Das ist wichtig, denn so kann sie die Lücken der angeborenen Immunabwehr füllen. Die unspezifische Immunabwehr hat nämlich einen entscheidenden Nachteil: Sie analysiert die Angreifer nicht.

Die spezifische Immunabwehr macht sich die Kraft von B-Lymphozyten sowie deren Antikörpern und T-Lymphozyten zunutze. Auch Antigene oder Antikörper sowie Plasmazellen nehmen bei der Immunabwehr eine wichtige Schlüsselrolle ein.

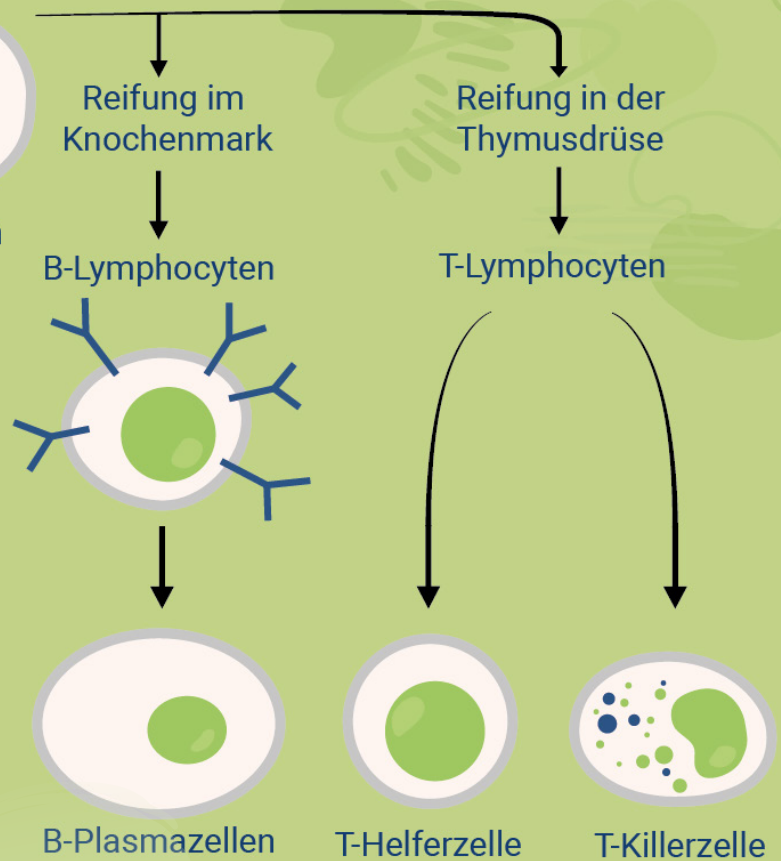
Sie stellen sicher, dass eine rasche Antwort erfolgt, wenn der gleiche Erreger erneut in Deinen Körper eindringt. Diese Erinnerungsfunktion ist für die Immunabwehr sehr praktisch.

Leukocyten

unspezifische Abwehr



spezifische Abwehr



www.foryouhealth.de/gesund-leben-blog/deine-immunabwehr-und-sein-helfer

Die spezifische (erworbene) und unspezifische (angeboren) Immunabwehr

Fieber, Schmerzen und Co: So reagiert die Immunabwehr

Deine Immunabwehr versucht mit allen Mitteln, eingedrungene Krankheitserreger zu vernichten. Der tägliche Kampf macht sich nicht immer bemerkbar. Häufig wehrt Deine Immunabwehr Viren und Co ab, ohne dass Du etwas davon mitbekommst.

Treten Krankheitssymptome in Erscheinung, können

dafür die körpereigenen Botenstoffe verantwortlich gemacht werden. Zytokine lösen Krankheitssymptome wie Appetitlosigkeit, Fieber und Schlaflosigkeit aus. Das gelingt ihnen, indem sie Einfluss auf bestimmte Areale im Gehirn und die Stresshormonachsen nehmen.

Lymphozyten	Erklärung
Antikörper	Hergestellt von B-Zellen. Können bestimmte Erreger bekämpfen.
Antigene	Proteine, die an der Oberfläche von Erregern haften. Immunzellen der Immunabwehr können Krankheitserreger damit erkennen.
B-Zellen	Gehören zu der erworbenen Immunabwehr. B-Zellen können sich Erreger merken und Antikörper herstellen.
Dendritische Zellen	Immunzellen der Immunabwehr, die Erreger fangen, verdauen und weiterleiten können.
Granulozyten	Gehören zu den weißen Blutkörperchen. Sie sind hilfreich im Kampf gegen Bakterien und Allergien. Mediziner unterscheiden basophile, eosinophile und neutrophile Granulozyten.
Leukozyten	Zählen zu den weißen Blutkörperchen der Immunabwehr. Unter dem Oberbegriff werden Granulozyten, Lymphozyten und Monozyten zusammengefasst.
Lymphozyten	Weißer Blutkörperchen und Oberbegriff für natürliche Killerzellen, B-Zellen und T-Zellen.
Makrophagen	Hergestellt aus Monozyten und weißen Blutkörperchen. Alternativ werden sie als Fresszellen bezeichnet.
Natürliche Killerzellen	Lymphozyten, die Krebszellen sowie Viren ausfindig machen können.
Pathogene	Krankheitserreger
T-Zellen	Sind in der Lage durch Antigene Krankheitserreger zu erkennen und zu bekämpfen.
Zytokine	Botenstoffe. Sie signalisieren der Immunabwehr, dass sich Eindringlinge im Organismus befinden.

www.foryouhealth.de/gesund-leben-blog/deine-immunabwehr-und-sein-helfer

Quelle: www.foryouhealth.de/gesund-leben-blog/deine-immunabwehr-und-sein-helfer

Darm Immunsystem stärken - Mit probiotischen Bakterien die Abwehrkräfte stärken

| von Prof. Dr. Axt-Gadermann

Immunsystem stärken – Darmgesundheit spielt eine wesentliche Rolle bei dieser Aufgabe. Erfahre in unserem heutigen Beitrag, wie Darm, Immunsystem und Abwehrkräfte zusammenhängen, welche Rolle probiotische Bakterien spielen und wie Du Dein Darm Immunsystem stärken kannst.

Setze im Kampf gegen Viren auf probiotische Bakterien. Probiotische Bakterien können unsere Abwehrkräfte sehr wirkungsvoll pushen.

In Zeiten erhöhter Ansteckungsgefahr ist es enorm wichtig, die Abwehrkräfte zu stärken, denn Infektionen verlaufen leichter, wenn das Immunsystem des Körpers in der Lage ist, Krankheitskeime rasch zu eliminieren. Inzwischen belegen zahlreiche Studien, dass eine gesunde Darmflora sowie die richtigen probiotischen Bakterien das Immunsystem stärken, vor Infektionen mit Viren und Bakterien schützen und auch die Erfolge von Impfungen verbessern. Darm, Immunsystem und Gesundheit hängen also direkt zusammen.

Darm Immunsystem stärken: Der Darm – das Headquarter unseres Immunsystems

Das Headquarter der Abwehrkräfte sitzt im Darm. 70–80 % aller Immunzellen, die Abwehrstoffe produzieren und im Körper Infekte oder Krebszellen bekämpfen, sind hier in der Submucosa stationiert. Submucosa heißt übersetzt „unter der Schleimschicht“. Die größten Abwehrorgane sind nämlich nicht Milz, Thymus oder Lymphknoten, sondern der Darm ist für die Abwehrkräfte und somit auch für das Immunsystem eine besonders wichtige Schaltzentrale. Hier stehen die Darmbakterien in engem Kontakt zu den Immunzellen. Die ständige Konfrontation mit den Mikroorganismen bewirkt, dass die Abwehrkräfte stets wachsam bleiben. Da die Immunzellen nicht nur im Darm bleiben, sondern auch durch den Körper wandern und andere „Abwehrstationen“ wie die Lymphknoten oder Schleimhäute besuchen, werden die

Informationen weitergereicht. Auf diese Weise kann ein gesundes und vielfältiges Mikrobiom nicht nur vor Magen-Darm-Erkrankungen, sondern auch vor Virusinfektionen und Erkältungskrankheiten schützen.

Darm Immunsystem stärken: Unsere Abwehrkräfte lieben Probiotika

Probiotische Bakterien machen dem Immunsystem Beine: Kindern sind seltener erkältet und haben weniger Fieber und Husten wenn sie Probiotika einnehmen. Virusinfekte verlaufen milder und klingen schneller ab. Sportler konnten durch probiotische Bakterien in Studien die Infektanfälligkeit bei hartem Training oder Wettkämpfen senken. Auch bei Senioren, Schichtarbeitern und Menschen unter Stressbelastungen ließen sich teilweise erstaunliche Effekte auf die Abwehrkräfte durch die Einnahme von Probiotika nachweisen.

Doch nicht alle probiotischen Mikroorganismen sind in gleichem Maße geeignet, die Abwehrkräfte zu stärken. Einige Keime können offensichtlich den Immunzellen besser „Dampf machen“ als andere und nur bestimmte Bakterien sind in der Lage, die Produktion von Abwehrstoffen gegen Infekte wirkungsvoll anzuregen.

Darm Immunsystem stärken: Nur bestimmte Bakterien haben nachgewiesene Effekte auf das Immunsystem

Studien zu Darm, Immunsystem und Keimen haben überprüft, welche probiotischen Keime den Abwehrkräften helfen. So sank durch die Einnahme der probiotischen Bakterien *L. plantarum* und *L. paracasei* über einen Zeitraum von 12 Wochen das Risiko für Erkältungskrankheiten messbar. Unter anderem sanken die Häufigkeit von Erkältungen insgesamt und auch die Anzahl der Krankheitstage und die Symptome waren schwächer ausgeprägt.

Eine weitere Studie konnte zeigen, dass eine Probiotika-Mischung, bestehend aus *L. acidophilus*, *L. casei*, *L. reuteri*, *B. bifidum* und *Streptococcus thermophilus* bestimmte Abwehrzellen gezielt stimulieren konnte und sogar in der Lage war, runterregulierte Abwehrkräfte wieder zu aktivieren. Schwelende Entzündungen im Darm gingen zurück. Das Fazit der Studie war, dass sich mit Hilfe von Probiotika nicht nur die Abwehrkräfte aktivieren lassen, sondern dass sie auch einen potenziellen therapeutischen Ansatz für entzündliche Erkrankungen darstellen können. Darm und Immunsystem lassen sich demnach durch bestimmte Bakterien positiv beeinflussen.

Darm, Immunsystem und Bifidobacterium, so können sich einzelne Bifidobakterien auf Dein Immunsystem auswirken:

Bifidobacterium infantis greift gleich an mehreren Stellen in das Infektionsgeschehen ein. Unter anderem kann dieses Bakterium Entzündungen lindern und Abwehrprozesse steuern und regulieren.

Bifidobacterium breve verbesserte in Studien die Abwehrkräfte, Kinder, die Probiotika erhielten, bildeten

mehr Abwehrzellen und waren besser vor Krankheiten geschützt als die, die ein Placebo erhalten hatten.

Fazit: Eine gut ausgewogene Mischung von Pro- und Präbiotika stellt eine einfache, preiswerte und nebenwirkungsarme Methode dar, um in der Erkältungszeit die Abwehrkräfte zu verbessern und die Wirksamkeit von Impfungen, zum Beispiel der Gripeschutzimpfung, zu verbessern. Du siehst, Darm, Immunsystem und die Stärkung Deiner Abwehrkräfte stehen in direkter Verbindung.

Darm Immunsystem stärken: Welche Bakterien sind die richtigen?

Willst Du Dein Darm Immunsystem aufbauen, kommt es darauf an, die richtigen Bakterien zu wählen. Manche Probiotika aktivieren unsere Abwehrkräfte stärker als andere. Stämme, die in Studien besonders wirkungsvoll zu einer Steigerung der Abwehrkräfte, Aktivierung von Immunzellen und Verbesserung von Impferfolgen geführt haben, waren unter anderem *L. plantarum*, *L. rhamnosus*, *L. casei*, *L. gasseri*, *B. bifidum*, *B. breve*, *B. infantis*, *B. lactis*, *Streptococcus thermophilus*, *L. acidophilus*, *L. paracasei*.



Quelle: www.foryouhealth.de/gesund-leben-blog/darm-immunsystem-staerken

darmflora komplex



Laktosefrei



Ohne Zucker



Vegan



Darmbakterien nehmen Einfluss auf unsere körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Für Dein gesundes Mikrobiom sind Synbiotika ideal. Diese enthalten nicht nur gesunde probiotische Bakterien, sondern auch wertvolle präbiotische Ballaststoffe. Die enthaltenen Bakterienstämme im for you darmflora komplex helfen Dir bei Stress und Anspannung, verbessern Deine Leistungsfähigkeit, stimulieren Dein Immunsystem und haben sich bei Reizdarmsyndrom bewährt.

präbio Ballaststoffe



Laktosefrei



Vegan



Weizenfrei



Lösliche Ballaststoffe dienen als „Futter“ für die nützlichen Darmbakterien. 30 g Ballaststoffe, sollten wir täglich zu uns nehmen, 70% aller Deutschen tun sich allerdings schwer damit diesen Wert zu erreichen. Lösliche Ballaststoffe stärken vor allem das Immunsystem. Denn durch sie kann die Dickdarmschleimhaut besser ihre Aufgabe als Schutzschild gegen schädlichen Keimen wahrnehmen.

Darm gut, alles gut - wie Fermentiertes Einfluss auf unseren Darm und unser Immunsystem nimmt

| von Maria & Marco von [Sauer macht glücklich](#)

Es ist schon lange kein Geheimnis mehr: Geht es Deinem Darm gut, geht es Dir gut. Der Schlüssel dazu liegt in Deiner Darmflora. Doch wie genau funktioniert eigentlich das Zusammenspiel zwischen fermentiertem Gemüse und einer Darmflora im Gleichgewicht?

Deine besten Freunde hierfür heißen Probiotika!

Das sind lebende Mikroorganismen, die in Deinem Körper verschiedene Prozesse in Gang setzen und dadurch einen großen Einfluss auf Deine Gesundheit haben, indem sie zum Beispiel schädliche Bakterien und Pilze aus Deinem Darm verdrängen und somit die Darmflora ins Gleichgewicht bringen. Hast Du übrigens gewusst, dass dort 80% Deines Immunsystems sitzen? Umso wichtiger, die Darmflora mit den richtigen Lebensmitteln zu füttern. Und genau hier kommt fermentiertes Gemüse

ins Spiel. Es steckt nämlich voller Probiotika! Fermentiertes Gemüse ist sozusagen Dein all-inclusive Darm-Wohlfühlpaket. Du bekommst nicht nur freundliche und hilfsbereite Darmbewohner, die Deinen Körper mit

nützlichen Stoffwechselprodukten bereichern, sondern zusätzlich wird deren Nahrung gleich mitgeliefert, um sie bei Laune zu halten.

Fermentation erschafft eine Umgebung, in der ausschließlich die guten Bakterien überleben und sich gegen krankmachende Keime und Erreger durchsetzen können.

Der gesenkte, saure pH-Wert ist paradiesisch für die nützlichen Bakterien, die sich hier ideal vermehren können. Die Darmflora wird dadurch zugunsten der Probiotika ins Gleichgewicht gebracht und pathologische Bakterien werden

mehr und mehr verdrängt.

Mehr dazu findest Du auch in unserem Blogbeitrag [„Gesunder Darm – gesunder Mensch“](#).



Maria und Marco von Sauer macht glücklich

DER MIKROORGANISMUS IN UNSEREM DARM



Wir nehmen somit durch fermentierte Lebensmittel nicht nur die bereits im rohen Gemüse vorhandenen Nährstoffe auf, sondern durch den Gärprozess entstehen weitere unglaublich gesundheitsfördernde, wenn nicht sogar lebenswichtige Komponenten, von denen dein Darm und dadurch dein gesamter Körper profitiert. Fermentierte Lebensmittel sind Dein Futter für Deinen gesunden Darm.

Und nicht nur das:

Milchsaures Gemüse bietet zahlreiche weitere Vorteile für Dein Immunsystem und Deine Gesundheit!

- vorhandene Vitamine und Enzyme bleiben erhalten und entstehen neu im Gärprozess
- Kohlenhydrate sind schon zu Milchsäure abgebaut und somit besser verdaulich und bekömmlicher
- Nährstoffe werden besser vom Körper aufgenommen
- entzündungshemmend
- regulierend bei Verstopfung und Durchfall
- unterstützend bei Sodbrennen
- geeignet für eine basische Ernährungsweise (wird nicht sauer verstoffwechselt)
- für Diabetiker geeignet (Zucker ist durch die Milchsäurebakterien abgebaut)
- langfristig verschwindet unkontrollierter Appetit

darmgesundheits-status



Abwehr aus dem Bauch heraus

Das Immunsystem ist ein komplexes Abwehrsystem, das sich über den gesamten Körper erstreckt und von vielen verschiedenen Faktoren abhängig ist. Und es ist direkt gekoppelt mit dem Gesundheitszustand Deines Körpers: Geht es Dir gut, dann hast Du auch starke Abwehrkräfte. Verlangst Du Deinem Körper jedoch zu viel ab oder hast Mangelerscheinungen, dann schwächst Du damit auch Dein Immunsystem und bist anfälliger für Krankheiten. Leider wird uns das meistens erst bewusst, wenn es schon zu spät ist.

Das Headquarter der Abwehrkräfte sitzt im Darm. 70–80 % aller Immunzellen, die Abwehrstoffe produzieren und im Körper Infekte oder Krebszellen bekämpfen, sind hier in der Submucosa stationiert. Submucosa heißt übersetzt „unter der Schleimschicht“. Die größten Abwehrorgane sind nämlich nicht Milz, Thymus oder Lymphknoten, sondern der Darm ist für die Abwehrkräfte eine besonders wichtige Schaltzentrale. Hier stehen die Darmbakterien in engem Kontakt zu den Immunzellen.

Darmgesundheit - Grundlage für Deine Gesamtgesundheit.

Eine reiche Vielfalt an unterschiedlichen Darmbakterien ist für unser Wohlbefinden sehr wichtig zu sein.

Der Mensch besteht aus 30 Billionen Körperzellen und mindestens genauso vielen Bakterien, von denen sich die meisten im Darm tummeln. Von dort aus halten sie uns gesund, stärken unser **Immunsystem**, schützen uns vor Allergien, Entzündungen und vieles mehr.

Das tun sie, indem sie

- Botenstoffen und Hormone herstellen
- Vitamine produzieren
- entzündungshemmende und appetitzügelnde Substanzen abgeben,

die nicht nur im Darm wirken, sondern auch an weiteren Stellen unseres Körpers. Solange die Balance der Bakterienstämme ausgeglichen ist, läuft alles wie geschmiert. Wird aber das empfindliche Gleichgewicht zu Gunsten von krankmachenden Bakterien gestört zum Beispiel durch Antibiotikatherapien, einseitige Ernährung, Pestizide usw., steigt das Risiko für Erkrankungen.

Rezepte



Fermentierte Zucchini

Ein Rezept von Maria & Marco von
Sauer macht glücklich



Fermentiertes Gemüse ist so einfach und günstig herzustellen. Und das sagen wir nicht nur, weil wir Fermentationsjunkies sind und uns ein Leben ohne „Saures“ überhaupt nicht mehr vorstellen können. Wir möchten hier mit dem Vorurteil aufräumen, dass Fermentation teuer und zeitraubend ist. Dafür haben wir dir eines unserer liebsten Rezepte mitgebracht. Viel Spaß beim Nachmachen!

Das brauchst Du dafür:

1 Gargefäß, z.B. ein Einmachglas, z.B. aus unserem [Fermentierset](#),
Messer, Schneidebrett, Löffel, Messbecher, Frischhaltefolie

Zutaten:

1 große Zucchini, 3 Knoblauchzehen, 1/2 Zwiebel, 25 g unraffiniertes
Meersalz, 500 ml Wasser

Zubereitung

Salzlake ansetzen: 500 ml Wasser in ein Gefäß geben und das Salz einrühren.

Gemüse vorbereiten: Die Zucchini gründlich waschen, die Enden abschneiden. Quer halbieren, dann längs halbieren und die Hälften noch einmal halbieren. Diese Scheiben nun der Länge nach in gleichgroße dünne Sticks schneiden. Die Knoblauchzehen halbieren und die Zwiebel in Ringe schneiden.

Einlegen: Zwiebeln und Knoblauch in das Gargefäß geben und die Zucchini sticks vorsichtig darüber „stellen“. Die Salzlake noch einmal umrühren, so dass sich das Salz auch wirklich aufgelöst hat. Die Zucchini beschweren (zum Beispiel mit [Steinen aus Glas](#)) und so viel Salzlake darüber gießen, dass alles komplett bedeckt ist. Glasrand säubern und z.B. mit Frischhaltefolie verschließen.

Eine Woche bei Zimmertemperatur (auch wärmer) stehen lassen, dann kühler (z.B. Keller) stellen. Nach ca. 1 Woche das erste Mal probieren. Die Zucchini sind fertig, wenn es Dir richtig gut schmeckt! Wir mögen sie nach ca. 2-3 Wochen am liebsten. Je wärmer es ist, desto schneller geht es. Entferne dann die Beschwerung und die Frischhaltefolie, verschließe das Glas mit dem Deckel und lagere es im Kühlschrank.

Mit unseren Tipps bist Du nun gut ausgerüstet, um Deine ersten eigenen Fermentationsversuche zu starten. Du möchtest so richtig loslegen und noch weitere Unterstützung bekommen? Dann haben wir genau das Richtige für Dich: Unseren kostenlosen E-Mail-Kurs „5 Fermente in 5 Tagen“, der Dich in kürzester Zeit in den Fermentations-Modus bringt. Wir schicken Dir 5 Tage lang jeden Tag ein neues köstliches Rezept und geben Dir Schritt-für-Schritt Anleitungen, um Dein Gemüse erfolgreich milchsauer einzulegen. Worauf wartest Du noch? Wir freuen uns auf Dich!

Klicke hier: <https://www.5fermente.de/>

Und zum Abschluss haben wir noch ein ganz besonderes Schmankerl für Dich: Unsere Immunbooster-Challenge! Gerade in der heutigen besonderen Zeit ist es so wichtig, Deinem wertvollsten Gut, Deiner Gesundheit, die volle Aufmerksamkeit zu widmen und Dein Immunsystem zu boosten. In dieser Gratis 7-Tage-Challenge erwarten Dich kleine Sessions, kurze Videos und knackige Content-Parts, die Dir jeden Tag einen Impuls geben. Worauf wartest Du noch? Lass uns gemeinsam Deine Abwehrkräfte auf das nächste Level heben!

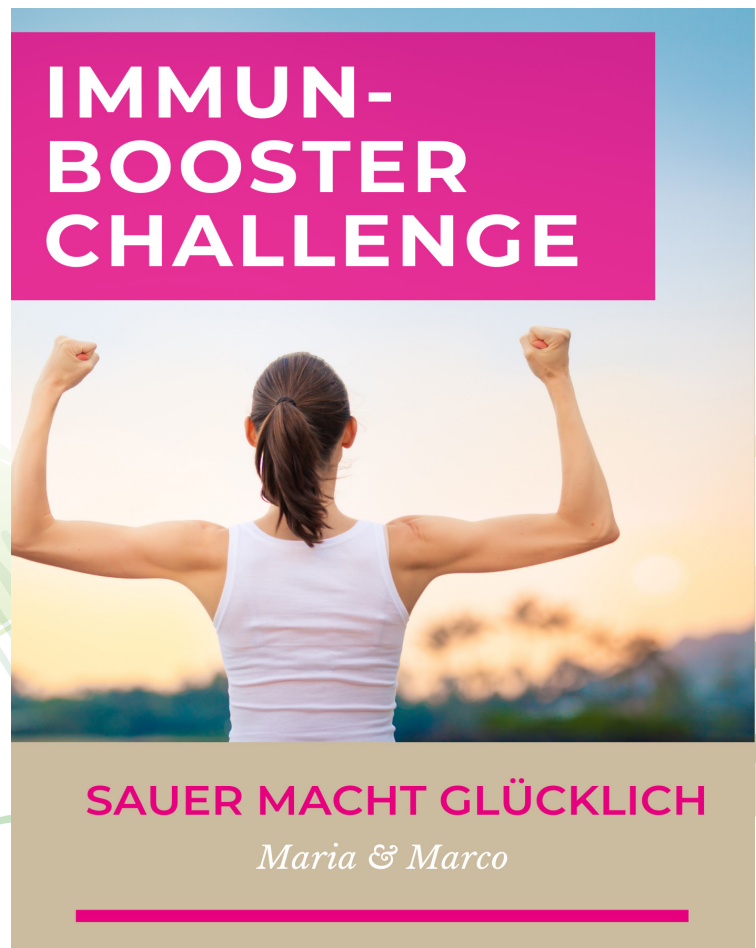
Hier kommst Du zur Challenge:

<https://www.immunboosterchallenge.de>



WERDE
IN 5 TAGEN ZUM
FERMENTATIONS-
FAN
MIT DIESEM
GRATIS
EMAIL-KURS

WWW.SAUER-MACHT-GLUECKLICH.DE



IMMUN-
BOOSTER
CHALLENGE

SAUER MACHT GLÜCKLICH
Maria & Marco

Quelle: www.sauer-macht-gluecklich.de

Lachs auf Orangen-Thymian-Beet



Die Kombination aus frischen Orangen, immunstärkendem Thymian, Kartoffeln mit resistenter Stärke und Lachs reich an Omega-3 Fettsäuren stärken entsprechend Deinen Darm und das darmeigene Immunsystem. Das Rezept kannst Du nach Geschmack oder Verträglichkeit mit Zitronen oder Äpfeln variieren.

Das brauchst Du dafür:

Zutaten (für 2 Portionen):

2 Orangen, 250 g kleine Kartoffeln, 250 g frischer Lachs, frische Thymianzweige, 150 ml Gemüsebrühe, 10 g frischer Ingwer, 2 TL Curry, Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Kartoffeln samt Schale ca. 10 Minuten in einem Topf mit Salzwasser vorkochen.
2. In der Zwischenzeit Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Orangen waschen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. In einem Backblech gleichmäßig verteilen. Mit Thymianzweigen, Pfeffer, Salz und 1 TL Curry würzen und mit Gemüsebrühe übergießen.
3. Den Lachs darauf legen und ebenfalls mit Salz, Pfeffer und 1 TL Curry würzen. Mit Ingwerscheibchen und Orangenstücken belegen. Die vorgekochten Kartoffeln an die Seiten geben.
4. Den Lachs auf Orangen-Thymian-Beet ca. 30 Minuten backen.
5. Den Lachs mit Kartoffeln auf dem Teller anrichten. Wenn es Deine Verträglichkeit zulässt gerne auch mit Orangenscheiben essen.

Quelle: www.bauchgeschichten.com/lachs-auf-orangen-thymian-beet

Thymian-Wurzelgemüse-Suppe



Thymian wird gerne bei Erkältungen im Tee oder in Gerichten verwendet. Er wird auch als „Antibiotikum der armen Leute“ bezeichnet. Für dessen Wirkung sind die ätherischen Öle Thymol und Carvacrol zuständig. Die darin enthaltenen Gerbstoffe, Triterpene und Flavonoide wirken zudem antibakteriell, entzündungshemmend und schmerzlindernd. Deshalb gibt es für euch jetzt eine immunstärkende Suppe für die kalte Jahreszeit – die Thymian-Wurzelgemüse-Suppe.

Das brauchst Du dafür:

Zutaten (für 4 Portionen):

500 g Wurzelgemüse (Kartoffel, Möhren, Pastinaken), 500 ml Gemüsebrühe (FODMAP-arm), 500 ml Kokosmilch, EL Rapsöl, 1 TL Kurkuma, 2 TL frischer Thymian, 1 EL frischer Ingwer, Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung

1. Wurzelgemüse waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden.
2. Öl in einem Topf erhitzen. Ingwer und Kurkuma hinzufügen und ca. 2 Minuten anschwitzen. Gemüse hinzufügen und ausreichend mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Weitere 2 Minuten anbraten.
3. Mit Gemüsebrühe aufgießen und aufkochen. Das Gemüse sollte mit der Gemüsebrühe komplett bedeckt sein. Anschließend 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
4. Danach Kokosmilch und Thymian hinzufügen. Weitere 5 Minuten köcheln lassen und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Quelle: www.bauchgeschichten.com/thymian-wurzelgemuese-suppe

Kurkuma-Reis mit Kokos- Halloumi



Kurkuma-Reis mit Kokos-Halloumi hört sich nicht nur nach einem himmlischen Essen an. Es ist zudem eine ausgewogene Mahlzeit mit wertvollen Nährstoffen, die jedes aus der Bahn geworfene Bäuchlein auf Vordermann bringt. Kurkuma, Kokos, Halloumi und Reis beruhigen Deinen gestressten Bauch und versorgen es mit anti-entzündlichen Nährstoffen, Proteinen, Ballaststoffen und Fetten. Genau mit denjenigen Stoffen, die unser Darm im Alltag braucht, aber selten in der geballten Menge bekommt.

Was kann einen Reis besser aufwerten als Kurkuma? Kurkuma wirkt im Körper als Adaptogen und ist anti-entzündlich, insbesondere, wenn es mit Pfeffer kombiniert wird. Der Pfeffer führt dazu, dass die bioaktiven Stoffe des Kurkuma noch wirksamer im Körper fungieren. Der Halloumi-Käse liefert zudem sättigende Proteine sowie gesunde Fette, die für unsere Verdauung unentbehrlich sind. Aufgrund des Herstellungsverfahrens von Halloumi, ist der Käse gut verträglich bei Laktose- oder Histaminintoleranz (während der Auslassphase empfehle ich, diesen wegzulassen). Der Halloumi-Käse wird außerdem durch eine knusprig-gebratene Kokospanade ergänzt und verleiht dem einen exotischen Touch. Du magst keinen Halloumi? Dann teste das Rezept mit Tofu.

Das brauchst Du dafür:

Zutaten (für 4 Portionen):

Für den Kurkuma-Reis: 150 g Reis, 300 ml Gemüsebrühe, 1 TL Kurkuma (gemahlen), 2 TL gelbe Senfkörner, 1 TL Ingwer (gemahlen), Zest aus einer Zitrone, 5 Kaffir Limettenblätter

Für den Kokos-Halloumi: 100 g Halloumi-Käse, 1 Ei, Mehl (glutenfrei), 50 g Kokosflocken, Pflanzliches Öl für Braten, frische Kresse

Kurkuma-Reis mit Kokos- Halloumi



Zubereitung

1. Alle Gewürze für den Kurkuma-Reis kurz in einem Topf rösten. Anschließend Reis und Kaffir Limettenblätter hinzufügen und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Den Reis ca. 15 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis das Wasser verdampft ist.
2. Den Halloumi-Käse in kleine Schnitzel schneiden. Danach gleichmäßig (in der Reihenfolge) in Mehl, Ei und Kokosflocken wenden.
3. Beschichtete Pfanne mit etwas Öl bei mittlerer Hitze erhitzen. Den Halloumi-Käse darin goldbraun von beiden Seiten braten. Das überschüssige Fett von Halloumi mit einem Küchenpapier abtrocknen.
4. Reis, Halloumi und Kresse auf einem Teller servieren.

Beeren- Smoothie mit Hafer- flocken



Das brauchst Du dafür:

Zutaten (für 2 Personen):

300 g tiefgefrorene gemischte Beeren, 30 g Haferflocken, 1 TL Rapsöl, 20 g getrocknete Cranberrys, 500 g Kefir, 1 EL for you darmflora-komplex, 2 TL Ahornsirup

Zubereitung

1. Die Beeren auftauen lassen.
2. Die Haferflocken in einer beschichteten Pfanne im heißen Öl anrösten.
3. Sowohl die frischen Beeren als auch die Cranberrys mit dem Kefir in einen Rührbecher geben. Mit dem Stabmixer fein pürieren.
4. Die Hälfte der Haferflocken dazugeben und unterschlagen. Mit Ahornsirup abschmecken und mit den restlichen Haferflocken bestreuen.



Wir beraten Dich gerne:



E-Mail: info@foryouhealth.de
Telefon: +49 961 204 983 0
Mo.-Fr. von 7:00 bis 13:00 Uhr

Impressum: for you eHealth GmbH, Zur Centralwerkstätte 6, 92637 Weiden
www.foryouhealth.de