



Der Erkältung ein Schnippchen schlagen!

Dipl. oec. troph. Birgitta Tummel, Bonn

Um gesund und aktiv über den Winter zu kommen, ist eine vitaminreiche Ernährung besonders wichtig. Feuchtkaltes Wetter draußen im Wechsel mit trockener Heizungsluft drinnen, machen dem Immunsystem zu schaffen. Jetzt heißt es, die körpereigene Abwehr zu stärken.

Mit Vitaminen steht die Abwehr

Frisches Obst und Gemüse spielen eine große Rolle. Das beliebteste Winterobst sind Äpfel und Birnen. Der Gemüsemarkt bietet von November bis März heimische Kohl- und Knollengemüse, aber auch Wintersalate wie Feldsalat, Friseesalat, Chicoree und Endivien. Sie sind reich an Vitamin C und Beta-Carotin. Hundert Gramm Grünkohl decken beispielsweise schon den gesamten Tagesbedarf an diesen Vitaminen.

Vitamin C stärkt das Immunsystem im Kampf gegen lästige Krankheitserreger. Beta-Carotin ist als Vorstufe von

Vitamin A für die von der Heizungsluft beanspruchten Schleimhäute wichtig. Darüber hinaus schützt es als so genanntes Antioxidans die Körperzellen vor aggressiven Substanzen.

Und das sind weitere Hilfstuppen

Immer mehr Beachtung finden die so genannten sekundären Pflanzenstoffe bei der Vorbeugung und Behandlung von Erkältungen. Besonders vielseitig sind hierbei die Flavonoide. Diese Farb- und Geschmacksstoffe sind vor allem in Äpfeln, Birnen, Grün- und Rotkohl, Endivien, Sellerie und Zwiebeln enthalten.

Flavonoide schützen gleich mehrfach vor Erkältungen und grippalen Infekten: Sie hemmen Bakterien und Viren, stimulieren die Abwehr und wirken entzündungshemmend.

Zu den sekundären Pflanzenstoffen gehören auch die schwefelhaltigen Verbindungen in der Zwiebel, die unsere Augen tränen lassen. Sie können die Vermehrung von Viren und Bakterien unterdrücken. So unterstützen sie den Körper bei der Abwehr von Infektionen.

So sichern Sie die Nährstoffe!

Damit alle Nährstoffe auch bei der Zubereitung erhalten bleiben, hier einige Tipps:

- Essen Sie Äpfel und Birnen am besten mit der Schale, denn darunter stecken die meisten Vitamine und sekundären Pflanzenstoffe. Waschen Sie das Obst vor dem Verzehr in warmem Wasser und reiben Sie es mit einem Tuch ab.
- Bereiten Sie Salat, Gemüse und Obst erst kurz vor dem Verzehr zu. Das schont die Nährstoffe! →

- Waschen Sie Obst und Gemüse möglichst unzerkleinert und kurz, aber immer gründlich!
- Kochen Sie Gemüse immer bei hohen Temperaturen an! Einige Gemüse wie z. B. Kohl enthalten Stoffe, die bei Temperaturen zwischen 40 °C und 60 °C verstärkt Vitamine zerstören. Bei hohen Temperaturen werden diese Stoffe inaktiviert, die Vitamine bleiben erhalten.
- Garen Sie so kurz wie möglich – so bleiben Geschmack und Nährstoffe erhalten!
- Dünsten Sie Gemüse in wenig Wasser, um ein Ausläugen von Nährstoffen zu vermeiden!
- Kühlen Sie Reste schnell ab und wärmen Sie diese bei Bedarf wieder auf. Langes warm halten führt zu unnötigen Vitaminverlusten.
- Vergessen Sie das Fett nicht! Denn: Bei allen fettlöslichen Inhaltsstoffen kommt es darauf an, sie mit etwas Butter, Sahne oder Öl zuzubereiten. Nur so können sie vom Körper aufgenommen werden.

Sich bewegen bringt Segen

Neben einer vitaminreichen Ernährung gibt es noch andere Faktoren, die das Immunsystem stählen. So aktiviert regelmäßige Bewegung die körpereigene Abwehr. Der Körper wird besser durchblutet, der Puls steigt an, und Sie atmen tiefer. Die gesteigerte Blutzirkulation bringt wich-



- Das hat im Winter Saison
- Äpfel
 - Birnen
 - Endiviensalat
 - Feldsalat
 - Chicoree
 - Schwarzwurzel
 - Weißkohl
 - Rotkohl
 - Wirsing
 - Chinakohl
 - Rosenkohl
 - Grünkohl
 - Zwiebeln
 - Porree/Lauch
 - Knollensellerie
 - Rote Bete
 - Möhren



tige Immunzellen in die Gewebe. Forscher wiesen bei gemäßigttem Training eine Abnahme der Infektionen nach. Aber übertreiben Sie es mit dem Sport nicht: Leistungssportler müssen mit deutlich mehr Erkältungen rechnen!

Nutzen Sie den Sport auch, um zu entspannen. Schädlicher Stress hemmt das Immunsystem, und es werden weniger Abwehrzellen gebildet. Entspannungsmethoden können helfen, abzuschalten. Am besten entspannen wir im Schlaf. Eine ungestörte Nachtruhe ist für ein „ausgeschlafenes“ und damit leistungsfähiges Immunsystem Grundvoraussetzung.

Und wenn es Sie doch einmal erwischt hat? Hausmittel helfen!

Hühnersuppe ist eines der bekanntesten Hausmittel bei grippalen Infekten. Sie trägt auf mehrfache Weise dazu bei, die häufigsten Erkältungssymptome zu lindern. Zu Beginn einer Erkältung sind die Schleimhäute häufig trocken, was sich in einem Reizhusten und einer verstopften Nase äußert. Ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist notwendig, um die Schleimhäute feucht zu halten und den Abfluss bzw. das Abhusten der Sekrete zu erleichtern. Der schluckweise Verzehr von Hühnersuppe erhöht den Abfluss der Nasensekrete deutlich stärker als beispielsweise heißes Wasser. So unangenehm eine „laufende Nase“ auch sein

mag, sie hat eine wichtige Funktion. Eine große Anzahl Viren wird mit dem Sekret aus dem Körper gespült. Sie können dem Organismus nicht mehr schaden. Einzelne Bestandteile der Suppe wie das Hühnerfleisch aber auch das mitgekochte Gemüse wie Sellerie, Karotten oder Lauch haben eine entzündungshemmende Wirkung.

Bei heißer Milch mit Honig scheiden sich die Geister – geschmacklich gesehen. Honig enthält von Natur aus allerlei Substanzen, die Bakterien töten. Ohne einen wirksamen Schutz vor Mikroben würde er noch vor dem Eindringen in den Bienenwaben verderben. So finden sich im Honig antibiologische und entzündungshemmende Stoffe, die erleichternd wirken, wenn der Hals schmerzt. Manche dieser Substanzen sind hitzeempfindlich, deshalb sollte Honig erst in die Milch gerührt werden, wenn sie auf ca. 40 °C abgekühlt ist. In reiner Form dient Honig vor allem zur Therapie von Entzündungen und zur Förderung der Wundheilung. Statt Creme also ruhig einmal etwas Honig auf die gereizte Schnupfenmase schmieren!

Vorsicht: Nicht jede Erkältung lässt sich problemlos selbst behandeln. Besonders, wenn Komplikationen oder hohes Fieber auftreten, sollten Sie so rasch wie möglich den Arzt aufsuchen!

KOSTENLOS BESTELLEN!

Fordern Sie diesen Patiententipp für das Wartezimmer kostenlos an.

Wir möchten 50 100 Exemplare

Per Fax: (02 28) 847-2 02

Per Post: CMA, Wiss-PR, Postfach 20 03 20, 53133 Bonn

Per E-Mail: Wiss-PR@cma.de

– Stempelgeld –