Ads: ON OFF
PBE: ON OFF
Login: ON OFF
Bild+: ON OFF
BuL: ON OFF
Release: 1.276
Altcontent: Nein

BEEREN, SAMEN, KOHL

So werden Sie diesen Winter superimmun!

364
KOMMENTAR
Gefällt mir
Twitten
+1

Autor Joel Fuhrmann empfiehlt täglich eine kalte Tasse Hülsenfrüchte, drei frische Früchte, einen großen Salat und mindestens 30 Gramm Nüsse und Samenkerne

Foto: panix - Fotolia

25.10.2013 - 18:13 Uhr

Katzenberger verlor 12kg
www.bunte.de
12kg Bauchfett in nur 6 Wochen. So hat sie es geschafft!
Google Anzeigen

Auch wenn die vergangenen Tage noch mal fast sommerliche Temperaturen brachten, steht der Winter unwiderbringlich vor der Tür. Und damit auch die Erkältungszeit.

BILD erklärt, wie Sie Ihre Immunabwehr stärken und gesund durch die kalte Jahreszeit kommen.

Wichtig für ein gutes Immunsystem: wenig Stress, ausreichend Schlaf, regelmäßige Bewegung und eine ausgewogene Ernährung.

JOEL FUHRMAN

So maximieren Sie Ihre Abwehrkräfte

Joel Fuhrmann: Superimmun. So maximieren Sie Ihre Abwehrkräfte. Riva-Verlag, 272 Seiten

Foto: rivaverlag

Es ist bekannt, dass eine vitamin- und mineralstoffreiche Ernährung wichtig für ein gesundes Leben ist. Bestimmte Lebensmittel können jedoch auch eine heilende Wirkung haben.

Mediziner und Ernährungsexperte Joel Fuhrman erklärt in seinem Buch („Superimmun. So maximieren Sie Ihre Abwehrkräfte"), in welcher Kombination und Zubereitung diese Lebensmittel helfen, das Immunsystem aufzubauen, damit sie vor Krebserkrankungen, Demenz und Herzinfarkt schützen, superimmun machen.

Was genau bedeutet Superimmunität?

Wirksame Verbindungen von Lebensmitteln (z.B. Beeren und Granatapfel) entfalten nicht nur eine schützende Wirkung, sondern kurbeln in Verbindung mit anderen Phytochemikalien (z.B. Pilze, Zwiebeln) dazu auch noch die Selbstschutz- und Selbstheilungskräfte an, die bereits in der menschlichen DNA angelegt sind.

Die Summe der Wirkungen nennt der Autor Superimmunität. Die Kombination ist also wirksamer als eine einzelne Substanz, auch wenn diese hochdosiert ist.

SUPERIMMUN-REZEPTE

- 25 Supernahrungsmittel
  - Indischer Marktstammkraut • Paprikaschoten
  - Senf • Pilze
  - Grünkohl • Spargel
  - Brunnenkresse • Tomaten
  - Mangold • Beeren
  - Pak Choi • Granatäpfel
  - Weiß- und Rotkohl • Weintrauben
  - Spinat • Cantaloupen
  - Rucola • Zwiebeln
  - Kopfsalat • Samen und Kerne
  - Rosenkohl • Bohnen
  - Möhren • Nüsse
  - Brokkoli -Blumenkohl
- Purpurroter Power-Smoothie
- Gehackter Regenbogensalat
- Schwarzbohnenbrownies

Was sollten wir essen, um uns vor Erkältung und Grippe zu schützen?

Den besten Schutz bietet eine nährstoffreiche Ernährung das ganze Jahr hinweg.

Nahrungsmittel, wie Granatäpfel und Holunderbeeren sind kein Heilmittel bei Erkältungen, sie unterstützen jedoch ein normal funktionierendes Immunsystem.

Joel Fuhrman empfiehlt, die regelmäßige Einnahme von 15 mg Zink. Falls ein Infekt vorliegt, weniger und vor allem hauptsächlich Gemüse, Gemüsesuppe und Säfte zu essen.

Kann ich meine Abwehrkräfte durch Ernährung beeinflussen?

„Die Immunabwehr wird durch zahlreiche Faktoren beeinflusst und Ernährung ist sicher einer davon. Nur kann Ihnen niemand sagen, welche Ernährung welchen Effekt auslöst.

Es gibt keine wissenschaftlichen Beweise dafür, dass beispielsweise 5 mal am Tag Obst und Gemüse essen die 'Abwehrkräfte stärkt' und vor Erkältungen schützt", erklärt Ernährungswissenschaftler Uwe Knop (Autor von „Hunger & Lust") gegenüber BILD.

Welche Lebensmittel unterstützen das Immunsystem?

„Man kann das Immunsystem indirekt 'unterstützen', denn es gibt Gemüsepflanzen mit einem hohen antibiotischen Potenzial, d.h. die Inhaltsstoffe wirken abtötend gegen Krankheitserreger: Zwiebeln und Knoblauch sind die 'Klassiker'.

INFO IMMUNABWEHR

BIO ERNÄLTUNG: SEX

Orgasmen stärken die Abwehr

Ran an die Bralle! Denn regelmäßige Orgasmen machen gesund. Mit jedem Höhepunkt erhöht sich auch die Zahl der Abwehrzellen im Blut.

Ist Ingwer gut gegen Erkältung? Was steckt in der Wurzel?

Uwe Knop: „Auch hier gilt: Mehr Mythos als Wissenschaft. Zwar enthält auch Ingwer Substanzen, die gegen Krankheitserreger wirken, aber ob ein Ingwertee gegen Erkältung hilft, das kann Ihnen niemand versprechen. Da müssten, wenn überhaupt, schon mehrere Gramm roh verzehrt werden."

Kann Sport das Immunsystem beeinflussen?

Ein weiterer wichtiger Faktor, um das Immunsystem zu stärken, ist Bewegung.

Auch wenn gerade bei kühlen Temperaturen und Regenwetter scheinbar vieles dagegen spricht, die bequeme Couch zu verlassen und sich in Bewegung zu setzten. Prof. Ingo Froböse von der Sporthochschule Köln sagt, warum Sie dennoch tun sollten:

„Durch regelmäßige körperliche Bewegung werden mehr Abwehrzellen gebildet und das Immunsystem arbeitet effizienter. Bereits ab der ersten Sekunde Sport ist das Immunsystem aktiv. Durch regelmäßiges Training werden die Abwehrkräfte ausgebaut, auch über die eigentliche Aktivität hinaus.

Wichtig sind zudem thermische Reize, um das Immunsystem zu stärken. Das bedeutet, sich auch bei kalten Temperaturen draussen zu bewegen. Zudem sollte das Tageslichtreservoir täglich aufgefüllt werden. Konkret: Mittags mindestens 15 Minuten mit ungeschützten Händen und dem Gesicht an die Luft, auch bei trübem Wetter", erklärt Prof. Froböse.

Kann sich zuviel Sport auch negativ auswirken?

Prof. Froböse: „Zuviel, zu intensiver Sport sind problematisch. Das bedeutet Stress für den Körper, wodurch das Immunsystem unterdrückt wird. Daraus resultiert das sogenannte 'Open Window Phänomen'" – Krankheitserreger haben freie Bahn. **Um zu überprüfen, ob die letzte Sporteinheit zuviel war, messen Sie morgens, direkt nach dem Aufstehen Ihren Ruhepuls. Ist der drei bis vier Schläge höher als sonst, war es zuviel Sport."**

Welcher Sport und in welcher Intensität ist empfehlenswert?

„Moderater Ausdauersport, wie Joggen, Radfahren oder Schwimmen eignen sich am besten, um das Immunsystem zu stärken", weiß der Sportwissenschaftler.

Also beispielsweise zwei bis dreimal in der Woche 30 bis 60 lockeres Lauf-Training. Idealweise draussen, wenn es nicht gerade in Strömen regnet.

Diese Mittel schützen vor Erkältung

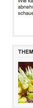
Zinkbomben stärken die Abwehrkräfte

Zink stärkt die Abwehrzellen. Wer zwei- bis dreimal wöchentlich eine Portion Rindfleisch und alle zwei Wochen Leber isst, versorgt den Körper gut. Gegen Schnupfen können Nasensprays mit Zink empfohlen werden. Im Herbst, Winter und Frühjahr ist es sinnvoll, Zinkkapseln einzunehmen. Kombinationspräparate aus Zink und Vitamin C sind nicht notwendig, da die Vitamin-C-Zufuhr über Lebensmittel problemlos gesichert werden kann.

1 / 10

ZU DIESEM ARTIKEL EIN VIDEOPOTO-BEITRAGEN | DIESEN ARTIKEL TEILEN

STYLEBOOK.de PRÄSENTIERT



BOHNO MACHT POKEL
DIE 20 GRÖßTEN BEAUTY-IRRTÜMER

PLANUNGSRESTÜTZUNG
WARUM SICH WACHEN JETZT OUT IST

"Jetzt Richtig Abnehmen"
Richtig-Einfach-Abnehmen.de
Wie kann ich erfolgreich abnehmen? Hier sofort schauen und staunen!

Verboten: 5 Lebensmittel
Bestsize.de
...die NIEMALS Essen dürfen um jeden Tag Bauchfett zu verlieren

Fressnapf-Online-Shop
www.fressnapf.de/fressnapf_nature
Real Nature Premium Hundefutter. Versandkostenfrei liefern lassen.

Google Anzeigen

THEMA FOLGEN
Immunsystem
Ihr persönliches BILD.de: Folgen Sie diesem Thema und vergessen Sie keinen neuen Artikel. So funktionierts!
FOLGEN | 27x

COMMUNITY

FORUM | HILFE

KOMMENTARE

Wie stärken Sie Ihre Abwehrkräfte für die kalte Jahreszeit?

Jetzt Mitglied in der BILD.de-Community werden um diesen Artikel diskutieren zu können.

JETZT NEU REGISTRIEREN | LOGIN

Neueste zuerst

Henning Meier • vor 30 Minuten
Überall dieselbe alte Leier. Das Layout ist fertig, der Text lässt auf sich warten. Damit das Layout nun nicht nackt im Raume ...
12 | KOMMENTIEREN | Melden

Henning Meier • vor 30 Minuten
Überall dieselbe alte Leier. Das Layout ist fertig, der Text lässt auf sich warten. Damit das Layout nun nicht nackt im Raume ...
12 | KOMMENTIEREN | Melden

Henning Meier • vor 30 Minuten
Überall dieselbe alte Leier. Das Layout ist fertig, der Text lässt auf sich warten. Damit das Layout nun nicht nackt im Raume ...
12 | KOMMENTIEREN | Melden

ALLE ANSEHEN

RATGEBER – MEISTGELESEN

EIKEL-DELIKATESSE
Diese Urin-Eier sind in China der Renner

TIPPS VON EINEM NAVY SEAL
Wie überlebe ich...

KAMPF GEGEN DIE PFUNDE
Welcher Bauch-Typ bin ich?

GLÜCKS-SERIE TEIL 3
So fand ich den Sinn des Lebens

GLÜCKS-SERIE TEIL 2
Kann man Glück lernen?

ANZEIGE

Diätplan Erstellung
www.gesundes-abnehmen.com
Wir passen den Diätplan individuell auf Ihre Vorlieben an. Probetag!
Zeitungsverteiler (m/w)
www.jobs-in-zeitungsverteilung.de
Als Nebenverdienst Neugebiete/Verteilung mit regelmäßigen Einkommen
Personal Trainer Berlin
www.personal-trainer-berlin.com
Schlank in den Sommer Jetzt kostenlosses Beratungsgespräch
Google Anzeigen

NEWS – MEISTGELESEN

SCHÖNSTER PO GESUCHT!
Mission Knackarsch

5 MENSCHEN ANGEGRIFFEN
Mörder löst Amok

AU BACKEN
Mich hat ein 40-Tonner überfüllt

SCHÜLER MALAE (22)
Ich war drei Minuten Dreifach-Millionär!

RIESEN-FEET!
Der größte der Mann der Welt hat gefunden!

FOLGEN SIE BILD RATGEBER

BILD Ratgeber auf Facebook
Gefällt mir
BILD Ratgeber auf Twitter
Twitten
BILD.de auf Google+
Folgen
BILD.de-Newsletter abonnieren
abonnieren

TOP 5 | ARTIKEL | FOTOGALERIE | VIDEO
GEKLICKT | KOMMENTIERT

1. SAMALA-WEEKIN
Chaos in den Fußball-Stadien
27. 0874 Kommentare

2. DRAMA IN NIEDERSACHSEN
Autofahrer 2 Monate tot im Smart-Wrack!

3. BILD FINDERT
Harte Strafen gegen die Schwachmaten!
27. 1912

4. SCHÖNSTER PO GESUCHT!
Mission Knackarsch

5. KETCHUP ANGEB.
McDonald's wirft Heinz raus

MTO
0 € ANZAHLUNG
Leasingbeispiel: 0 € Anzahlung, 48 Monatsraten, Gesamtbetrag 6.144 Euro, Gesamtkilometerleistung 10.000 km, Kraftstoffverbrauch 4,9 l/100 km, Kraftstoffart Super, Effizienzklasse B

Bild.de | HOME | NEWS | POLITIK | GELD | UNTERHALTUNG | SPORT | LIFESTYLE | RATGEBER | REISE | AUTO | DIGITAL | SPIELE | REGIONAL | FORUM | BILD.TV

SERVICE

News: Wetter | Politiker tretten | Aktuelle Petition
Politik: Politiker tretten | Aktuelle Petition
Geld: Stromtarif-Vergleich | KFZ-Versicherung | Haftpflichtversicherung | Kredit-Vergleich | Tagesgeld-Vergleich | Steuer-Rechner | Gehaltscheck | Gas-Vergleich | DSL-Vergleich | Ölpreis-Vergleich | Börse
Sport: Super-Manager | Bundesliga Tippspiel | Sportdatencenter | Sport Liveticker
Unterhaltung: BILD Movies | BILD Music | BILD Tickets | TV-Programm
Ratgeber: Bewerbungsgenerator | Immobiliensuche
Digital: Download | BILD Mobil
Spiele: Online-Spiele | Browser-Spiele | Download-Spiele | Karten-Spiele
Lifestyle: Horoskop | Tagesdeal
Shopping: Gutscheine | BILD Shop
Auto: Gebrauchtwagen | Neuwagen
BILD.de folgen!: Facebook | Twitter | Horoskop | Google+ | Newsletter

Impressum | Über BILD.de | Kontakt | Media | Jobs | Presse | Fakten | Alg. Nutzungsbedingungen | Bes. Nutzungsbedingungen | Nutzungsbasierte Online Werbung | Datenschutz | BILDspezial | BILDmobil | BILD.de-Beilage

Ein Angebot Axel Springer

Auto BILD | Autohaus24.de | B.Z. | BERLINER MORGENPOST | BILD | BILD DER FRAU | COMPUTER BILD | METAL HAMMER | finanzen.net | flug-deals.de | gofeminin.de | HAMBURGER ABENDBLATT | HÖRZU | idealista.de | immonet.de | Ladenzeile.de | MUSIKEXPRESS | annonsa | press.de | ROLLING STONE | SPORT BILD | stepstone.de | STYLEBOOK | transfermarkt.de | TV DIGITAL | WELT | zanox.de | Webtrends | Unsagasadm | Webtrends | Web-Gütesiegel | Axel Springer AG | Axel Springer Akademie | Axel Springer Digital TV | Axel Springer Infopool | Ein Herz für Kinder

Zur mobilen Ansicht von BILD.de