

## 12 ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN FÜR IHR IMMUNSYSTEM

1. **Ernähren Sie sich nicht von Nudeln und Dosengerichten, sondern stärken Sie ihr Immunsystem** – durch eine gesunde, ausgewogene Ernährung. Diese soll frisch, bunt, abwechslungsreich sein, mit viel Liebe zubereitet und mit Zeit und Genuss verspeist werden.
2. **BUNT hält gesund** – je bunter Ihre Mahlzeiten sind, desto mehr Substanzen beinhalten Ihre Gerichte die folgenden Nährstoffe. Achten Sie dabei insbesondere auf grün, rot, orange und violett.
3. **Essen Sie ausgewogen durch die Orientierung an der Ernährungspyramide** – genügend Trinken für die Schleimhäute, viel frisches Obst, Gemüse, genügend Eiweiß und mäßig vom Rest.
4. **Wintergemüse sind DIE Unterstützer ihres Immunsystems** – Rosenkohl, Wirsing, Weißkohl, Rotkohl.
5. **Tanken Sie Vitamin A, C, E** – Sie schützen uns vor Infekten, vor allem bei Stress. Sie erhalten die Schleimhäute (Barriere) und schützen Zellen vor oxidativem Stress. Gute Quellen: Brokkoli, Grünkohl, Wirsing, Spinat, Rosenkohl, Paprika, Sanddorn, Kiwi, Papaya, Hagebutte, Johannisbeeren oder ACE Saft
6. **Tanken Sie das Sonnenhormon Vitamin D** – DAS Schlüsselhormon des Immunsystems. Vitamin D mobilisiert die Killerzellen. Genießen Sie die Frühlingssonne, tanken Sie auf und essen Sie fetten Fisch, Ei, Avocado, bzw. nehmen Sie jetzt dringend Vitamin D in Abstimmung mit Ihrem Arzt oder Apotheker ein!
7. **Ausreichend B-Vitamine zuführen. Sie schützen die Schleimhäute und verstärken deren Abwehr** – Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Nüsse, und grüne Gemüse. Für B12: Tierische Produkte
8. **Eisen, Zink (Mangel schwächt die Abwehr), Selen (Produktion von Antikörpern, antiviral)** – Selen: Grünkohl, Rettich oder 100g Garnelen oder eine(!) Paranuss decken bereits den Tagesbedarf. Zink: Kürbiskerne, Haferflocken, Sesam, Hülsenfrüchte, Paranuss, Avocado, Austern Eisen: Fleisch, Quinoa, Hirse, Hülsenfrüchte, Amaranth
9. **Sekundäre Pflanzenstoffe – Schutz vor Krankheiten und „Fressfeinden“** – Gute Quellen sind violette Gemüse und Früchte (Aubergine, Rote Beete, Beeren) oder orange Früchte (Aprikosen etc.) oder Bitterstoffe in Rucola, Endiviensalat, Chicoree uvm.
10. **Für das Darm-Immunsystem – 70% der Immunzellen befinden sich im Darm. Probiotika helfen eine gute Darmflora aufzubauen. Präbiotika sind artgerechtes Futter für unsere Darmbakterien** – Probiotika: Sauermilchprodukte: Joghurt, Kefir, Dickmilch, Buttermilch, Sauerkraut, fermentiertes Gemüse, Apfelessig, Kimchi (koreanischer Kohlsalat)  
Präbiotika: Chicoree, Artischocken, Zwiebeln, Lauch, Knoblauch, Bananen, Topinambur
11. **Hausmittelchen** – bei Husten: Schwarzer Rettichsaft, Holunderbeersaft, Thymian und Salbei. Bei Fieber: Ingwertee und Ingwershots. Eine antivirale Wirkung hat Cistustee (im Teeregal). Fiebersenkend: Kartoffelwickel, Wadenwickel mit Apfelessig etc.
12. **Genügend Trinken** – bei Flüssigkeitsdefizit trocknen die Schleimhäute im Nasen- und Rachenraum aus, dadurch ist ihre Barrierefunktion eingeschränkt.

### BÜRO- / KONTAKT-ADRESSE

Lameystraße 6 • 68165 Mannheim  
Telefon: 06 21 - 39 72 22 58 • Telefax: 06 21 - 86 25 76 75  
info@ernaehrungsexperten-kettenring.de  
www.ernaehrungsexperten-kettenring.de