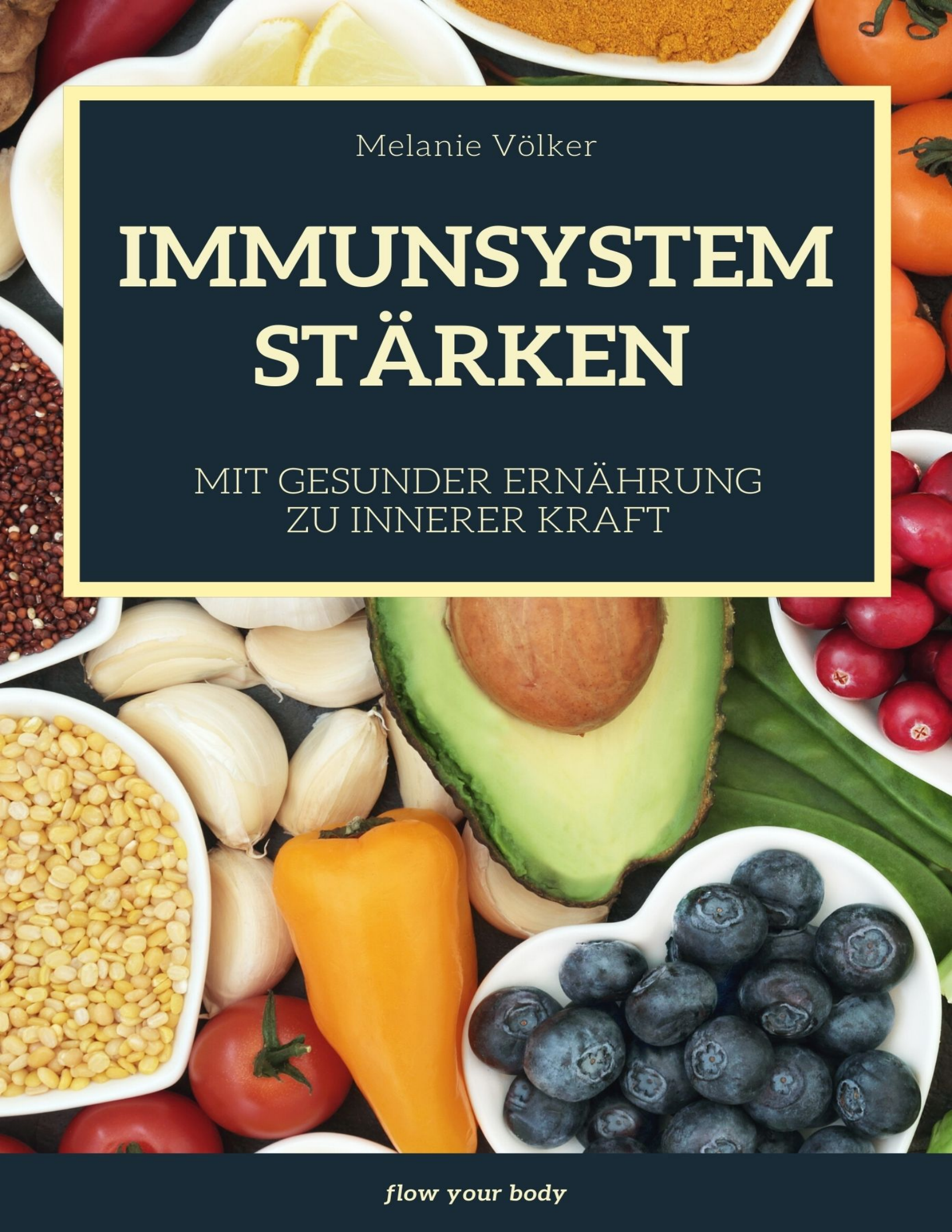

Melanie Völker

IMMUNSYSTEM STÄRKEN

MIT GESUNDER ERNÄHRUNG ZU INNERER KRAFT

flow your body

Table of Contents

- Immunsystem stärken
- Inhaltsverzeichnis
- Einleitung
- Die Grundlagen unserer Ernährung
- Schutz für den Darm
- Probiotika & Präbiotika
- Makronährstoffe
- Kohlenhydrate
- Proteine
- Fette
- Vitamine
- Wasserlösliche Vitamine
- Fettlösliche Vitamine
- Mineralstoffe
- Mengenelemente
- Spurenelemente
- Sekundäre Pflanzenstoffe
- Gesund trinken
- Nahrungsergänzungsmittel
- Weitere immunstärkende Faktoren
- Abschluss

Immunsystem stärken

Mit gesunder Ernährung zu innerer Kraft

1. Auflage
© 2020 Melanie Völker

Herstellung & Verlag:
BOD - Books on Demand, Norderstedt

ISBN: 978-3-7526-4477-7

Alle Rechte vorbehalten.

Inhaltsverzeichnis

- Einleitung
- Die Grundlagen unserer Ernährung
- Schutz für den Darm
  - Probiotika & Präbiotika
- Makronährstoffe
  - Kohlenhydrate
  - Proteine
  - Fette
- Vitamine
  - Wasserlösliche Vitamine
  - Fettlösliche Vitamine
- Mineralstoffe
  - Mengenelemente
  - Spurenelemente
- Sekundäre Pflanzenstoffe
- Gesund trinken

Nahrungsergänzungsmittel

Weitere immunstärkende Faktoren

Abschluss

Einleitung

Unser Immunsystem ist rund um die Uhr einsatzbereit, ohne dass wir im Allgemeinen allzu viel davon mitbekommen. Dabei verfügt unser Körper über verschiedene Schutzbarrieren. Beispielsweise erschwert er durch Niesen, Husten, den Speichel oder unsere Haut Krankheitserregern das Eindringen in den Organismus.

Damit dieses Abwehrsystem intakt bleibt und Erreger und Krankheiten wirksam bekämpfen kann, benötigt es jedoch unsere Unterstützung. Das gilt vor allem in der kalten, nassen Jahreszeit, wenn der ständige Wechsel zwischen warmen und kalten Temperaturen und die trockene Heizungsluft das Immunsystem anfälliger für Erkältung, Grippe und andere virale Belastungen machen. Dann ist ein optimal funktionierendes Immunsystem wichtiger denn je.

Wesentliche Bausteine für ein starkes Immunsystem sind die regelmäßige Zufuhr von frischer Luft sowie ausreichende Bewegung und das Vermeiden von zu viel oder zu häufigem Stress. Darüber hinaus beeinflusst auch die Ernährung maßgeblich unsere Körperfunktionen inklusive der Abwehrkräfte, unsere Leistungsfähigkeit und unser allgemeines Wohlbefinden.

In diesem Buch gehen wir insbesondere auf die Bausteine einer gesunden und ausgewogenen Ernährung ein, die dem Körper dabei helfen, das Immunsystem aufrechtzuerhalten und zu kräftigen. Wichtigstes Element dabei sind frische, am besten regionale Zutaten, insbesondere viel Obst und Gemüse. Diese versorgen den Körper mit allen benötigten Vitaminen und Mineralstoffen und unterstützen, Viren und Erkrankungen besser abzuwehren.

Gesund essen, muss nicht anstrengend sein. Es sollte vielmehr Spaß machen, die Vielfalt an Nahrungsmitteln, die uns heutzutage geboten wird, zu kosten und miteinander zu kreieren. Eine gesunde Ernährung hebt unsere Stimmung und auch das wirkt sich positiv auf unser Immunsystem aus. Denn wenn im Gehirn Regionen aktiv sind, die negative Gedanken und Gefühle auslösen, sinkt die Aktivität des Immunsystems.

Zum Abschluss folgt darüber hinaus ein kurzer Abschnitt zu weiteren, teils bereits erwähnten Bausteinen für ein optimal funktionierendes Immunsystem.

Und jetzt los – gib deinem Immunsystem ein starkes Fundament!
Viel Spaß!