Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Wie kann man in der kalten Jahreszeit das Immunsystem stärken?

Mon, 01/04/2021 - 09:42

Um optimal zu funktionieren, benötigt das menschliche Immunsystem viele verschiedene Nährstoffe. Daher greifen gerade in der kalten Jahreszeit viele Menschen zu Multivitaminpräparaten und anderen Nahrungsergänzungsmitteln, in der Hoffnung, dass deren Einnahme sie vor Infektionskrankheiten schützen werde.
Doch die Vielfalt an Nährstoffen, die in einer ausgewogenen Kost enthalten sind, können Nahrungsergänzungsmittel nicht annähernd nachahmen. Andererseits kann die Einnahme einzelner isolierter Wirkstoffe nicht das Immunsystem insgesamt stärken. Sogar das berühmte Vitamin C schützt, anders als weithin angenommen, nicht vor einem Infekt, sondern kann „nur“ dazu beitragen, die Dauer und Schwere einer Erkrankung zu verringern. Mineralstoffe wie Eisen oder Zink in zu hohen Dosierungen können sogar zu einer Schwächung des Immunsystems führen.

Generell und wegen der Risiken, die mit einer Überdosierung einhergehen, wird die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln nur dann empfohlen, wenn tatsächlich ein Mangel oder ein Risiko für einen Mangel besteht, und nur nach Rücksprache mit einem Arzt oder einer Ärztin. Für gesunde Menschen, die sich ausgewogen ernähren, ist die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln in der Regel unnötig.
Empfehlenswert ist dagegen eine abwechslungsreiche, pflanzenbetonte, ballaststoffreiche Kost, die ausreichend Proteine und viele Vitamine, Mineralstoffe und bioaktive sekundäre Pflanzenstoffe und zugleich nicht zu viel Fett liefert. „Konkret heißt das, täglich fünf Portionen Gemüse und Obst, einen Teil davon als Rohkost, und regelmäßig Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte sowie Nüsse und Samen zu essen“, fasst Silke Raffeiner, die Ernährungsfachfrau der Verbraucherzentrale Südtirol, die Empfehlungen zusammen. „Diese Basiskost kann man durch kleinere Mengen an Milchprodukten, Fleisch, Fisch und Eiern ergänzen. Wichtig ist auch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, damit die Schleimhäute nicht austrocknen.“
Neben der Ernährung spielen noch andere Faktoren eine Rolle in Bezug auf das Immunsystem. Ein gesundheitsfördernder Lebensstil mit regelmäßiger Bewegung, am besten an der frischen Luft, ausreichend Schlaf, Verzicht auf Genussgifte wie Alkohol und Zigaretten, erfüllenden sozialen

Kontakten, Stressvermeidung und einer großen Portion Gelassenheit ist ganzjährig das beste Rezept – nicht nur in der Zeit der Neujahrsvorsätze.