

## **Mikronährstoffe – starke Unterstützung für das Immunsystem!**

Gerade in der kälteren Jahreszeit wird unser Immunsystem besonders gefordert. Kälte, trockene Heizungsluft und weniger Sonnenlicht können die Abwehrkräfte schwächen. Eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Ballaststoffen, Proteinen, Vitaminen und Mineralstoffen bildet die Basis, um Infekte besser abzuwehren und gesund durch Herbst und Winter zu kommen.

### **Vitamin C – der klassische Immun-Booster**

Vitamin C (z.B. aus Paprika und Zitrusfrüchten) zählt zu den wichtigsten wasserlöslichen Antioxidantien. Es schützt Zellen vor oxidativem Stress, unterstützt die Funktion der Immunzellen und fördert Regenerationsprozesse. Studien zeigen, dass eine ausreichende Vitamin-C-Zufuhr die Dauer und Schwere von Erkältungen reduzieren kann – besonders bei rechtzeitiger und ausreichender Versorgung.

### **Zink – erste Hilfe bei Infekten**

Zink (z.B. aus Meeres- und Hülsenfrüchten) ist als Cofaktor an über 200 Enzymsystemen beteiligt und spielt eine zentrale Rolle in der Immunabwehr. Es unterstützt die Funktion von T-Lymphozyten, fördert die Wundheilung und wirkt entzündungshemmend. Bei den ersten Anzeichen einer Erkältung kann eine gezielte Zinkzufuhr dazu beitragen, die Krankheitsdauer zu verkürzen.

### **Vitamin D – mehr als nur ein Sonnenvitamin**

Vitamin D wirkt immunmodulierend und ist essenziell für eine ausgewogene Immunantwort. Ein niedriger Vitamin-D-Status wird mit einer erhöhten Infektanfälligkeit in Verbindung gebracht. Da die körpereigene Bildung im Winter sowie das Vorkommen in gängigen Lebensmitteln eingeschränkt ist, sollte besonders in dieser Zeit auf eine ausreichende Versorgung über Supplemente geachtet werden.

### **Magnesium – oft unterschätzt, aber entscheidend**

Magnesium (z.B. aus grünem Gemüse und Vollkornprodukten) ist an zahlreichen Stoffwechselprozessen beteiligt und unterstützt die Aktivierung von Vitamin D im Körper. Zudem trägt es zur Reduktion von Entzündungen bei und wirkt entspannend auf Muskulatur und Nervensystem. Ein Magnesiummangel kann daher indirekt auch das Immunsystem schwächen.

## Beta-Glucan – Ballaststoff mit Immunwirkung

Der lösliche Ballaststoff Beta-Glucan, enthalten in Getreide wie Hafer oder Gerste, aber auch in Pilzen und Hefe, kann gezielt Immunzellen aktivieren. Er bindet an spezielle Rezeptoren von Immunzellen im Darm und regt so die Abwehrreaktionen des Körpers an. Studien zeigen positive Effekte auf die Infektanfälligkeit der oberen Atemwege, wodurch Beta-Glucan auch in Apotheken Einzug gefunden hat.

## Omega-3-Fettsäuren – natürliche Entzündungsbremse

Omega-3-Fettsäuren wirken entzündungsregulierend und unterstützen eine ausgewogene Immunantwort. Besonders EPA und DHA aus fettem Fisch und Algen spielen dabei eine wichtige Rolle, da sie die Bildung entzündungsfördernder Botenstoffe reduzieren können. Da unsere mitteleuropäische Ernährung reich an entzündungsfördernden Omega-6-Fettsäuren ist, kann im Zuge einer Beratung bzw. Blutanalyse über eine Supplementierung nachgedacht werden.

## Fazit

Ein starkes Immunsystem entsteht nicht durch einzelne Nährstoffe, sondern durch das Zusammenspiel einer ausgewogenen Ernährung, ausreichender Bewegung, Schlaf und Stressmanagement. Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und Omega-3-Fettsäuren leisten dabei einen wichtigen Beitrag. Wer regelmäßig zu ballaststoffreichen Lebensmitteln wie Vollkorn, Hülsenfrüchten und Gemüse sowie zu gesunden, proteinreichen Lebensmitteln wie Fisch und Hülsenfrüchten greift, unterstützt nicht nur seine Verdauung, sondern auch das allgemeine Wohlbefinden und Immunsystem – besonders in der kalten Jahreszeit. Eine individuelle Ernährungsberatung hilft, den persönlichen Bedarf zu erkennen und gezielt zu unterstützen.