



# POWERPFLANZEN

Das Immunsystem lässt sich auch mit gesunder Kost stärken. Pflanzliche Nahrungsmittel enthalten viele für das Abwehrsystem wichtige Nährstoffe, aber nicht alle.

Jürg Lendenmann

Wer gesund und fit ist, verfügt in der Regel auch über ein starkes Immunsystem. Förderliche Lebensstilfaktoren für einen guten Allgemeinzustand sind regelmässige Bewegung im Freien, ausreichend Schlaf, das Vermeiden von krankhaftem Stress und schädlichen Substanzen (Genussgifte wie Alkohol, Nikotin und Drogen, Umweltgifte)... und eine ausgewogene Ernährung. Wie ein optimaler Nahrungsmittelmix aussehen soll, zeigt die Lebensmittelpyramide der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (*sge-ssn.ch*). Die Ernährungsempfehlung stellt sicher, dass wir auch genügend Mikronährstoffe aufnehmen. Fürs Immunsystem besonders wichtig sind die Vitamine A, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, C und D und die Mineralstoffe Zink, Selen, Kupfer und Eisen, aber auch Substanzen wie Omega-3-Fettsäuren und Folsäure stärken das Abwehrsystem. Eine Anzahl pflanzlicher Nahrungsmittel, die die genannten Mikronährstoffe in grösserer Menge enthalten, haben wir in der Tabelle aufgelistet.

## Erhöhter Bedarf bei Risikogruppen

Nicht nur bei ungesundem Lebensstil und bei chronischen Krankheiten können sich Mangelzustände bei Mikronährstoffen einstellen. Bei bestimmten Risikogruppen kann der Bedarf an diesen Substanzen erhöht sein – entweder generell (Kinder, Jugendliche, Schwangere, Stillende) oder spezifisch wie bei Diabetes-Kranken (C, E, B-Gruppe), sich vegetarisch/vegan Ernährenden (B<sub>12</sub>, D), Sporttreibenden (C, E, A, Betacarotin) und Seniorinnen und Senioren (Calcium, B<sub>12</sub>, D, Pantothenensäure). Für ältere Menschen ist eine gesunde Ernährung besonders wichtig – nicht nur, weil in höherem Lebensalter die Leistungsfähigkeit des Immunsystems nachlässt, sondern weil oft wichtige Nahrungsmittel nicht mehr problemlos verzehrt werden können, zum Beispiel bei Schwierigkeiten beim Kauen.

## *Rund siebzig Prozent unserer Immunzellen finden sich im Dün- und Dickdarm.*

Die Vitamine A, C und E wirken unter anderem als Antioxidanzien, die empfindliche Verbindungen im Körper vor freien Radikalen schützen, die im Übermass bei Stress entstehen. Auch Selen sowie Polyphenole – sekundäre Pflanzenstoffe aus Gemüse und Obst – schützen die Zellen vor oxidativem Stress.

## Kritische Wintermonate

In der kalten Jahreszeit ist es schwieriger, sich genügend Mikronährstoffe zuzuführen, weil das Angebot an frischen einheimischen Nahrungsmitteln kleiner ist und durch Lagern Vitaminverluste entstehen. Kritisch ist die Versorgung mit Vitamin D, denn in unseren Breitengraden kann der Körper im Winterhalbjahr selbst nicht genügend dieses Sonnenvitamins bilden.

## Das Immunsystem im Darm

Rund siebzig Prozent unserer Immunzellen finden sich im Dün- und Dickdarm: im sogenannten darmassoziierten Immunsystem. Eine vielfältige Kost mit einem hohen Gehalt an Nahrungsfasern und eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr unterstützen die Darmmikrobiota – die Lebensgemeinschaft der Mikroorganismen in unserem Verdauungstrakt. Gesundes Essen sorgt für eine gesunde Verdauung und wirkt sich vorteilhaft auf das Abwehrsystem aus. Bei gestörter Mikrobiota können Probiotika helfen, die Balance wiederherzustellen. Probiotika sind lebende Mikroorganismen, die sich im Darm vermehren und dem Wirt einen gesundheit-

Mikronährstoff	Wichtige pflanzliche Quellen
<b>Vitamin A</b>	Karotte, Wurzel- und Knollengemüse, Süßkartoffel, Kürbis, Spinat, Federkohl, Weizenkleie
<b>Vitamin B<sub>6</sub></b>	Sonnenblumenkerne, grüne Bohnen, Knoblauch, Sojabohne, Pistazie, Weizenkeime, Brokkoli, Vollkorngetreide
<b>*Vitamin B<sub>12</sub></b>	–
<b>Vitamin C</b>	Beeren, Peperoni, Kiwi, Kohlgemüse, grüne Bohnen, Wirz, Ananas, Zitrusfrüchte
<b>*Vitamin D</b>	Wenig (!) in Pilzen
<b>Vitamin E</b>	Pflanzenöle, Mandeln, Weizenkeime, Heidelbeeren, Oliven
<b>Folsäure</b>	Grünes Blattgemüse, Weizenkeime, Sojaprodukte
<b>Eisen</b>	Weizenkleie, schwarze Oliven, Kürbiskerne, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Hirse, Sojaprodukte
<b>Kupfer</b>	Sojabohnen, Hülsenfrüchte, Kaffeebohnen, Nüsse und Kerne
<b>Selen</b>	Paranüsse, Sesamsamen, Erdnüsse, Cashewnüsse, Hülsenfrüchte, Haferflocken
<b>Zink</b>	Weizenkeime, Vollkorngetreide, Kürbis, Samen, Kerne, Nüsse, Haferflocken, Sojamehl

\* Bei Verzicht auf tierische Quellen oder einseitiger Ernährung kann mit Nahrungsergänzungsmitteln Vitalstoffdefiziten vorbeugt werden. Lassen Sie sich in der Apotheke beraten.

lichen Nutzen bringen und auch die Immunabwehr unterstützen können. Dazu gehören spezielle Stämme von Milchsäurebakterien (Laktobazillen), Bifidobakterien und Hefen. Probiotika sind sowohl als Nahrungsergänzungsmittel wie auch als Arzneimittel im Handel. Lebende «gute» Bakterien finden sich in fermentierten Lebensmitteln wie Sauerkraut und Kimchi, Kefir, Joghurt, Miso und Kombucha.

### Wirkstoffe, die das Immunsystem stärken

Pflanzliche Wirkstoffe können das Immunsystem auf vielfältige Weise stärken. In der Erkältungszeit eingesetzt werden oft der Rote Sonnenhut (*Echinacea purpurea*) und die Kapland-Pelargonie (*Pelargonium sidoides*). Adaptogene sind Pflanzeninhaltsstoffe, die uns gegen Stressfaktoren widerstandsfähiger machen sollen. Zu den im Westen bekanntesten zählen der Ginseng (*Panax ginseng*), die Taigawurzel (*Eleutherococcus senticosus*) und der sukkulente Rosenwurz (*Rhodiola rosea*). Auch Ingwer und Kurkuma werden gerne als «Immunbooster» eingesetzt. <