

Zusatzstoffe, Emulgatoren und Stabilisatoren, wie sie häufig in verarbeiteten Produkten verwendet werden.



Die Ernährungs-Docs

Das sogenannte viszerale Bauchfett belastet das Immunsystem in besonderem Maße, denn dessen Gewebe in der Bauchhöhle zwischen Darmschlingen, Leber und Magen ist wesentlich aktiver als andere Fettgewebe. Bauchfettzellen schütten vermehrt entzündungsfördernde Hormone und Botenstoffe aus, die wiederum weitere schädliche Stoffe produzieren. Das „Eingeweidefett“ enthält Immunzellen, deren Immuneiweiße Entzündungen in den Blutgefäßen anfeuern, die Abwehr schwächen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Arteriosklerose, Darmkrebs und Diabetes fördern. Das viszerale Bauchfett kann auch für Normalgewichtige zum Risiko werden. Anzeichen dafür sind ein relativ großer Bauchumfang und ein erhöhter Blutzucker in nüchternem Zustand.

Geburt, Hygiene, Antibiotika, Schlaf

Die Ernährung ist aber nicht alles. Es gibt auch noch viele andere Faktoren, die den Zustand des Darms beeinflussen. Das beginnt schon mit der Art der Geburt. Babys, die per Kaiserschnitt auf die Welt kommen, sind schlechter geschützt als Neugeborene, die während der Geburt durch die vaginale Flora der Mutter mit nützlichen Darmbakterien besiedelt werden. Übertriebene Hygiene und die zu häufige Einnahme von Antibiotika wirken sich ebenfalls schädigend auf die Darmflora aus. Und nicht zu vergessen: Das Mikrobiom mag Schlaf im festen Rhythmus von sechs bis acht Stunden täglich. Sonst verändert es sich auf ungünstige Weise.

CHECK-UP: WIE FIT IST IHR IMMUNSYSTEM?

Ob es um Ernährung, Bewegung, guten Schlaf oder einen gesunden Umgang mit Stress geht – unser Lebensstil bestimmt zu einem großen Teil, wie fit die körpereigene Abwehr ist. Machen Sie den Test, um herauszufinden, wie es um Ihr Immunsystem steht, und erkennen Sie so Ihr individuelles Risiko.

Wie oft essen Sie Obst und Gemüse?

Fast gar nicht	0
Zwei- bis dreimal in der Woche	1
Regelmäßig jeden Tag	2

Wie schlafen Sie?

Ich liege viel zu oft wach	0
Manchmal schlecht	1
Überwiegend gut	2

Wie viel trinken Sie täglich?

Weniger als ½ Liter	0
Etwa 1 Liter	1
Mindestens 2 Liter	2

Wie ist Ihr Umgang mit Stress?

Schlecht, ich stehe immer unter Strom	0
Manchmal leide ich darunter	1

Ich kann ihn gut abbauen **2**

Wie essen Sie?

Meistens unterwegs auf die Hand **0**

Mal am Tisch, mal unterwegs auf die
Schnelle **1**

Mindestens zweimal täglich am Tisch **2**

Wie alt sind Sie?

Über 65 Jahre **0**

40 bis 65 Jahre **1**

Unter 40 Jahre **2**

Rauchen Sie?

Regelmäßig jeden Tag **0**

Gelegentlich **1**

Nie **2**

Wie oft sind Sie erkältet?

Gefühlt fast immer **0**

Etwa sechsmal im Jahr **1**

Höchstens dreimal im Jahr **2**

Wie oft treiben Sie Sport?

Selten **0**

Ein paar Mal im Monat **1**

Mindestens zweimal pro Woche **2**

Wie viel Alkohol trinken Sie?

Täglich mehr als ein Glas	0
Zwei- bis dreimal pro Woche ein Glas	1
Wenig oder gar nichts	2

Wie oft sind Sie draußen?

Fast nie	0
Nur am Wochenende	1
Jeden Tag eine halbe Stunde oder mehr	2

Sind Sie chronisch krank?

Ja	0
Nein	2

AUSWERTUNG

20 bis 24 Punkte: Sehr gut, Sie tun schon sehr viel für Ihr Immunsystem. Versuchen Sie, sich in den Bereichen zu verbessern, in denen Sie wenig Punkte haben.

12 bis 19 Punkte: Ihr Ergebnis ist nicht schlecht, Sie könnten aber mehr tun, um seltener krank zu werden. Verbessern Sie gezielt Ihre Schwachpunkte.

0 bis 11 Punkte: Ihr Immunsystem ist leider nicht besonders in Form. Versuchen Sie, Ihren Lebensstil in Sachen Ernährung, Bewegung und Entspannung zu ändern.

NEUES AUS DER FORSCHUNG

Die Wissenschaft ist ständig auf der Suche nach belegbaren Zusammenhängen zwischen Ernährung und Immunsystem. Lesen Sie hier neue Erkenntnisse über abwehrstärkende Bio-Eier, Brokkoli für die Lunge und Schokolade für gute Laune.

Alarmsignal: Zahnfleischbluten

Zahnfleischbluten kann das Immunsystem schwächen. Eine Studie der Universität Pennsylvania kam zu der Erkenntnis, dass die gleichen Bakterien, die eine entzündliche Parodontitis mit Zahnfleischbluten auslösen, die Abwehrfähigkeit der weißen Blutkörperchen blockieren. Parodontitisbakterien und Entzündungsstoffe gelangen über das Zahnfleisch in den Körper. Abfallprodukte der Entzündungen „füttern“ die schlechten Darmbakterien.

Bitte recht scharf!

Ob vorbeugend oder wenn die Erkältung bereits ausgebrochen ist – wer scharf isst, tut seinem Immunsystem etwas Gutes. Besonders geeignet sind dafür Gewürze aus der indischen und asiatischen Küche, die uns ins Schwitzen bringen. Gerichte mit Paprika, Ingwer, Chili und Pfeffer stärken mit ätherischen Ölen und sekundären Pflanzenstoffen die Körperabwehr. Vor allem heiße scharfe Suppen wirken bei Erkältung schleimlösend.