

Genussvoll das Immunsystem unterstützen

(Mynewsdesk) Nach den bewegungsarmen kühlen Monaten schwenken jetzt viele wieder auf eine bewusste Lebensweise um, denn mit einer ausgewogenen und gesunden Ernährung kann man z. B. seine körpereigene Abwehr unterstützen. Aber nun auf alles Leckere verzichten? Nein, danke!

Änderungen der Ess- und Ernährungsgewohnheiten sollten langsam vollzogen und keinesfalls zu einseitig gestaltet werden. Wichtig ist, dass die Freude am Essen dabei nicht auf der Strecke bleibt? ebenso wenig wie die Geselligkeit bei Tisch.

Das Geheimrezept: Vielseitigkeit mit allen Sinnen genießen! Ein wenig von allen Leckerbissen in Maßen. Denn eine ausgewogene Mischkost ist nicht nur lecker, sondern wappnet gleichzeitig das Immunsystem für Angriffe von außen?.

Bei Belastungen und in Zeiten erhöhten Bedarfs kann man die körpereigene Abwehr zusätzlich gezielt mit einer immunspezifischen Mikronährstoffkombination, wie z.B. der ergänzenden balanzierten Diät Orthomol Immun®, unterstützen.

Genuss muss nicht ungesund sein

Egal ob Urlaub, Shopping oder Wellness? laut einer Studie fehlt den Deutschen die Muße für das Genießen. (1) Sogar bei der Ernährung versuchen viele streng nach Plan zu essen und der Genuss bleibt auf der Strecke. Dabei spielt gerade die Vielseitigkeit bei einer ausgewogenen Ernährung eine wichtige Rolle: Mischkost ist abwechslungsreich und lecker, liefert wichtige Mikronährstoffe für das Immunsystem und steigert zudem noch unsere Leistungsfähigkeit. (2) Sie versorgt den Körper u. a. mit Zink, Kupfer und Eisen sowie den Vitaminen A, C, D und E. Lebensmittel dürfen also durchaus ohne schlechtes Gewissen in ihrer vollen Vielfalt auskostet werden: Getreide und Kartoffeln beispielsweise sättigen und spenden dem Körper Ballast- sowie Mineralstoffe, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe. Das Vorurteil, dass Erdäpfel dick machen, trifft übrigens nur dann zu, wenn sie fettreich zubereitet werden, wie z.B. in der Fritteuse. Besser ist die Zubereitung von Kartoffeln in der Schale. Die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) rät zudem zu 1-2 x Fisch in der Woche: Seefisch ist beispielsweise reich an wichtigen Omega-3-Fettsäuren, Jod und Selen.

Fleisch, Wurst und Eier sollten allerdings in Maßen genossen werden. Empfehlenswert sind 300-600 g Fleisch pro Woche. Fleisch liefert wichtige Mineralstoffe und die Vitamine B1, B6 und B12, sollte aber nicht zu fettreich sein. (3) Ernährungsexperten raten zudem zu fünf Portionen Obst oder Gemüse am Tag. Die Ernährungsempfehlungen gelten unabhängig von der Jahreszeit: Man sollte möglichst viel frisches Obst und Gemüse verzehren?, weiß Dr. Michael Gesche, Facharzt für Allgemeinmedizin - und auch das muss nicht langweilig sein und nur als Rohkost verzehrt werden. Hier ist die eigene Kreativität gefragt: Viele Obst- und Gemüsesorten lassen sich wunderbar als frischgepresster Saft oder leckerer Smoothie genießen. Auch selbstgemachte? Immunbooster? zum Frühstück erfreuen sich großer Beliebtheit: Z. B. mit einem Ingwer-Müsli lässt es sich gesund und lecker in den Tag starten.

Wer gerne zu Limonade und Co greift, sollte es einmal mit selbstgemachter Zitronenlimonade versuchen: Diese schmeckt nicht nur gut, sondern enthält zudem noch für unser Immunsystem wichtiges Vitamin C. Speisen lassen sich wunderbar durch Kräuter und Gewürze (z.B. Ingwer, Oregano, Zimt) aufpeppen. Diese stärken die Abwehr und schützen den Körper vor Krankheitserregern.

Bewusst zu essen heißt also keinesfalls nur Rohkost knabbern zu dürfen. Auch das Schlemmen im Restaurant darf durchaus ohne Reue vollzogen und mit allen Sinnen genossen werden, wenn der ein oder andere genannte Tipp beherzigt wird. Denn als Faustregel gilt: In der richtigen Kombination und Menge ist (fast) alles erlaubt!

Genuss beginnt beim Einkaufen

Der Genuss beginnt bereits mit dem Einkaufen und der Wahl der gesunden Lebensmittel. Ratsam ist es beispielsweise, regionales Gemüse zu wählen? das schmeckt nicht nur gut, sondern liefert wichtige Inhaltsstoffe, wie z.B. Vitamine, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe. Die Aroma- und Farbstoffe im Obst und Gemüse spielen eine wichtige Rolle für unser Immunsystem: Voraussetzung dafür ist allerdings, dass es reif geerntet wurde und auf kürzestem Weg auf den Markt gelangt. (4) Empfehlenswert ist es, sich genügend Zeit für die Wahl der richtigen Lebensmittel zu nehmen: So kann selbst der Einkauf schon zu einem Genuss erleben werden. Übrigens: Ein anschließendes Essen in angenehmer Atmosphäre, an einem liebevoll gedeckten Tisch und in netter Gesellschaft lässt das Essen gleich noch besser schmecken und wirkt sich zudem positiv auf unser Wohlbefinden aus. Welche Obst- und Gemüsesorten gerade? Saison? haben, können Sie z. B. beim aid Infodienst Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz e.V. nachlesen: <http://www.aid.de/verbraucher/saisonkalender.php>

Gesund essen ohne Verzicht

Genuss ist durchaus wichtig für die eigene Lebensqualität. Besser ist es, beim Essen lieber häufiger kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt zu sich zu nehmen, als drei schwere Hauptmahlzeiten. Gesunde Snacks zwischendurch, wie z.B. Trockenobst, ein Brot aus Vollkorn- oder Roggenbrot belegt mit leichtem Frischkäse, selbstgemachtes Müsli, Studentenfutter oder Gemüse-Fingerfood, halten leistungsfähig und verleihen einen regelrechten Energieschub. Das Beste daran: Die kleinen Zwischendurch-Mahlzeiten schmecken auch noch richtig lecker.

Wenn das Immunsystem besonderen Belastungen, wie z. B. wiederkehrenden Atemwegsinfektionen, ausgesetzt ist, kann es außerdem sinnvoll sein, die körpereigene Abwehr gezielt mit immunrelevanten Mikronährstoffen zu unterstützen. Orthomol Immun® enthält in ausgewogener Kombination alle wichtigen Vitamine & Co., die unsere Abwehr bei besonderen Belastungen braucht. Die ergänzende balanzierte Diät ist in vier Darreichungsformen in Apotheken erhältlich: als Direktgranulat, Granulat zum Einrühren, Tabletten/Kapsel-Kombination und als Trinkfläschchen mit Tabletten.

(1) <http://www.spiegel.de/wirtschaft/service/studie-zum-genuss-deutsche-haben-das-geniessen-verlernt-a-834461.html>

(2) <http://www.lebensmittellexikon.de/m0003180.php>

(3) <http://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/>

(4) <http://www.aok-business.de/gesundheit/ernaehrung/heimisches-wintergemuese/wintergemuese-das-hat-es-in-sich/>

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/vb17hm>

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/gesundheit/genussvoll-das-immunsystem-unterstuetzen-76047>

=== Eine ausgewogene Mischkost stärkt das Immunsystem und schützt es vor Angriffen von außen. (Bild) ===

Shortlink:

<http://shortpr.com/7wsibc>

Permalink:

<http://www.themenportal.de/bilder/eine-ausgewogene-mischkost-staerkt-das-immunsystem-und-schuetzt-es-vor-angriffen-von-aussen>

Pressekontakt

Borchert & Schrader PR GmbH

Frau Kristina van Kempen
Antwerpener Straße -12 6
50672 Köln

k.vankempen@borchert-schrader-pr.de

Firmenkontakt

Borchert & Schrader PR GmbH

Frau Kristina van Kempen
Antwerpener Straße -12 6
50672 Köln

shortpr.com/vbl7hm
k.vankempen@borchert-schrader-pr.de

Orthomol Immun® ist ein Qualitätsprodukt der Firma Orthomol in Langenfeld, dem Wegbereiter der orthomolekularen Ernährungsmedizin in Deutschland. Das Unternehmen entwickelt und vertreibt seit über 20 Jahren ausgewogen dosierte und für verschiedene Anwendungsgebiete zusammengesetzte Mikronährstoffkombinationen. Diese bestehen u.a. aus Vitaminen, Mineralstoffen bzw. Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen. Orthomol-Produkte sind für die diätetische Begleitung unterschiedlicher Erkrankungen und zur Nahrungsergänzung bei verschiedenen Lebenssituationen vorgesehen und in Apotheken erhältlich. Ihre Entwicklung und Herstellung erfolgt nach dem internationalen Qualitätsstandard ISO 22.000.

Achten Sie in Ihrer Apotheke auf die blauen Packungen fragen Sie nach Orthomol.

Anlage: Bild

