

Vitamine und Mineralstoffe für ein gutes Immunsystem

Losheim am See engagiert sich im Rahmen des Projektes „Losheim lebt gesund“ für Prävention und Gesundheitsförderung in der Seegemeinde. In unserer Amtsblatrubrik geben wir jede Woche in Kooperation mit dem Verein für Prävention und Gesundheit im Saarland (PuGiS e.V.) Gesundheitstipps oder Hinweise auf interessante Online-Angebote.

Gesund von A bis Zink

Winterzeit ist Erkältungszeit! Dagegen sind Vitamine für ein starkes Immunsystem unersetzlich, jedes auf seine eigene Art und Weise. Leider können Vitamine und auch Mineralstoffe von unserem Körper nicht oder nur unzureichend hergestellt werden, sodass wir sie in ausreichender Menge über unsere Ernährung zuführen müssen. Damit Sie gesund durch den kalten Winter kommen, wollen wir die wichtigsten Vitamine und Mineralstoffe vorstellen, die das Immunsystem kräftig unterstützen:

Vitamine

Vitamin C: Unterstützt die Abwehr von Bakterien, schützt vor freien Radikalen (sind beispielsweise für die Entstehung von Krebs zuständig), mindert allergische Reaktionen, unterstützt die körpereigenen Heilungsprozesse, Unterstützt die Aufnahme von Eisen, trägt zu einer normalen Stoffwechselfunktion bei, Beeinflusst die Bildung von Hormonen

- Enthalten in: Zitrusfrüchten, Beeren, Paprika, Broccoli
- Ein erhöhter Bedarf entsteht bei: Stress, Krankheit, Alkoholkonsum, Schwangerschaft, Sport

Vitamin A: Unterstützt ebenfalls die Abwehrkräfte und schützt vor freien Radikalen und Atemwegserkrankungen, gut für Haut, Haare, Zähne und Knochen, stärkt die Sehkraft, fördert bei Schwangeren die Fötusentwicklung

- Enthalten in: tierischen Lebensmitteln, Leber, Eier, Milch, in gelben, orangenen und roten Obst- und Gemüsesorten
- Ein erhöhter Bedarf entsteht bei: Alkohol- und Nikotinkonsum, Darmerkrankungen, einer eiweißreichen Ernährung

Vitamin D: gut für Knochen und Zähne, lindert Entzündungen (besonders hilfreich bei einer Bindehautentzündung), Erkältungsprophylaxe

- Enthalten in: Fisch, Milchprodukte ABER die Aufnahme erfolgt zum größten Teil über das Sonnenlicht. Besonders im Winter empfiehlt es sich also, sobald die Sonne rauskommt, einen kleinen Spaziergang zu machen (Bewegung hilft nicht nur der Abwehrkraft)
- Ein erhöhter Bedarf entsteht bei: wenig Sonnenlicht in der kalten Jahreszeit, ab einem bestimmten Bräunungsgrad

Vitamin E: schützt vor freien Radikalen, gut für Haut und Gefäße, fördert die Blutzirkulation, vermindert das Graue-Starr-Risiko, bremst Alterungsprozesse, vermindert Krämpfe (auch Monatsbeschwerden), Schmerzen an der Wirbelsäule und in den Muskeln, Schützt die Lunge vor Luftverschmutzung

- Enthalten in: Pflanzenöle, Vollwertgetreide, Gemüse, Kohl, Eier





Fotos: pixabay.com

Mineralstoffe

Calcium: gut für Knochen und Zähne, hilft bei Schlaflosigkeit, unterstützt die motorischen Fähigkeiten

- Enthalten in: grünem Gemüse, Milchprodukte, Vollkornbrot, Lachs, Nüsse, Getreide, Kartoffeln

Magnesium: wichtig für die Nerven- und Muskelfunktion, hilft gegen Krämpfe und Kopfschmerzen, schützt die Gefäße, gut für das Herz, sorgt für eine normale Stoffwechselfunktion, hilft bei Magenverstimmungen, senkt Blutfettwerte

- Enthalten in: Vollkornprodukten, grünem Gemüse, Kartoffeln, Nüssen, Obst

- Erhöhter Bedarf bei: Schwangerschaft, Sport, Herzpatienten, Bluthochdruck

Eisen: unterstützt Entgiftungsprozesse, macht den Körper widerstandsfähiger gegen Krankheiten, hilft bei Müdigkeit und Blutarmut, gut für die Haut

- Enthalten in: Eigelb, Nüsse, Bohnen, Spargel, Vollkornhaferflocken, Schnittlauch, Petersilie, Fisch

- Erhöhter Bedarf bei: Wachstum, Schwangerschaft, Magen-Darm-Erkrankungen, nach einem Blutverlust, Leistungssport

Zink: unterstützt die Insulinbildung, unterstützt das Immunsystem und die Wundheilung, unterstützt kognitive Funktionen

- Enthalten in: Fleisch, Fisch, Eiern, Milchprodukten, Soja, Nüssen

Pillen, Pulver und Co.



Aber wie sieht es eigentlich mit Nahrungsergänzungsmitteln aus? Bringen die Pillen, Pulver und Co. etwas und können Sie eine ausgewogene Ernährung ersetzen? Die Antwort: **NEIN!** oder um es mit den Worten von Sebastian Kneipp zu sagen: „Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche, nicht durch die Apotheke.“

Zwar wächst der Markt mit Kapseln, Pulvern und Tabletten stetig, dennoch können diese keine ausgewogene Ernährung ersetzen. Meist dienen sie eher zur Gewissensberuhigung, eine schlechte Ernährung wird dadurch aber nicht ausgeglichen. Auch vor Krankheiten können die Präparate gesunde Menschen nicht schützen. Durch Bewegung, die Vermeidung von Übergewicht und einer abwechslungsreichen Ernährung können körpereigene Antioxidantien (z.B. Vitamin C und E, Zink) aktiviert werden. Eine Zusätzliche Zufuhr von Präparaten wird ausschließlich bei bestimmten Risikogruppen, wie beispielsweise bei Schwangeren, benötigt (vgl. DGE, 2012).

gene Antioxidantien (z.B. Vitamin C und E, Zink) aktiviert werden. Eine Zusätzliche Zufuhr von Präparaten wird ausschließlich bei bestimmten Risikogruppen, wie beispielsweise bei Schwangeren, benötigt (vgl. DGE, 2012).

Literaturverzeichnis:

DGE- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2012). Bunte Pillen für's gute Gewissen - Was bringen Nahrungsergänzungsmittel? Bonn.

<https://www.dge.de/uploads/media/DGE-Pressemedung-aktuell-09-2012-Brauchen-wir-NEM-JS.pdf>

Safs & Beta Bildungs-Akademie (2016). Ernährungs-Couch B-Lizenz Schulungsunterlagen. Mainz-Kastel.

Weitere Infos: www.das-saarland-lebt-gesund.de und bei Facebook www.facebook.com/DasSaarlandLebtGesund

„Losheim lebt gesund“ ist ein Projekt der Gemeinde Losheim am See in Zusammenarbeit mit PuGiS e.V. und der IKK Südwest.

Gesundheitssprechstunde im Bürgerdienstleistungszentrum

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen. Deshalb bietet die Gemeinde Losheim am See im Rahmen des Pilotprojektes „Losheim lebt gesund“ **jeden Donnerstag von 15.00 bis 17.00 Uhr eine telefonische Gesundheitssprechstunde** an.

Unsere Mitarbeiterin Christine Kuhn (Fachkraft für Kommunales Gesundheitsmanagement), nimmt Ihre Anrufe in diesem Zeitraum gerne unter Tel. 06872/609-101 entgegen.

