

Liebe Kundin, lieber Kunde,

unser Immunsystem muss das ganze Jahr über funktionieren, um uns vor Krankheiten zu schützen. Zu bestimmten Zeiten, beispielsweise im Herbst und Winter, wird es jedoch zusätzlich gefordert und muss Höchstleistungen bringen, um uns gesund zu erhalten. Zu den für unser

Immunsystem besonders wichtigen Nährstoffen gehören das Vitamin C und das Spurenelement Zink. Wie Sie sich damit am besten versorgen können, haben wir hier für Sie zusammengestellt.

Ihr Apothekenteam

Vitamin C und Zink stärken die Abwehr

Zu den vielfältigen Aufgaben von Vitamin C im Körper gehört vor allem die Stärkung unseres Immunsystems. Eine ausgewogene Ernährung kann den normalen Vitamin-C-Bedarf von circa 110 bis 125 mg/Tag problemlos decken. Jedoch gibt es auch Risikogruppen für eine Unterversorgung, entweder weil der Bedarf erhöht und/oder die Vitamin-C-Aufnahme zu niedrig ist. Dazu gehören starke Raucher, Schwerstarbeiter, Hochleistungssportler, ältere und beispielsweise durch häufige Diäten einseitig und unausgewogen ernährte Personen sowie kranke Menschen mit hohem Medikamentenkonsum. Auch Schwangere und insbesondere Stillende haben einen erhöhten Bedarf. Ein Vitamin-C-Mangel äußert sich unter anderem durch eine erhöhte Infektanfälligkeit.

Gute Vitamin-C-Quellen

Das wasserlösliche Vitamin C finden wir besonders reichlich in frischem Obst und Gemüse und deren Säften. Gute Quellen sind beispielsweise Sanddornbeeren, schwarze Johannisbeeren, Kiwis, Hagebutten, sowie Zitrusfrüchte. Auch Paprikaschoten, Kartoffeln, Fenchel, Blumen-, Grün- und Rosenkohl, Brokkoli sowie Süßkartoffeln liefern reichlich Vitamin C. In frischem Zustand ist der Gehalt am höchsten, durch Erhitzen/Kochen und lange Lagerung wird Vitamin C jedoch zerstört. Deshalb sollte man Obst und Gemüse so frisch wie möglich essen, Rohkost bevorzugen, Kartoffeln in der Schale garen und Säfte möglichst frisch pressen.

Aufgaben von Zink im Körper

Das Spurenelement Zink ist ebenfalls wichtig für das Funktionieren unseres Immunsystems. Ein Mangel kann sich beispielsweise in erhöhter Infektanfälligkeit äußern. Auch wenn wir von dem lebenswichtigen Spurenelement täglich nur etwa 10 bis 11 mg benötigen, müssen wir es regelmäßig zuführen, da wir keine großen Speicher haben. Die Aufnahme kann mit einer gemischten Kost problemlos erreicht werden. Zu einer Unterversorgung mit Zink könnte es jedoch bei Vegetariern oder Personen mit einseitiger Ernährung kommen; auch bei älteren Menschen, Rauchern, Schwangeren/Stillenden, Diabetikern und Menschen mit hohem Alkoholkonsum können Versorgungslücken auftreten.

Gute Zink-Quellen

Zur Versorgung mit Zink bieten sich tierische Produkte wie Fleisch, Innereien, Fisch, Eier, Meerestiere sowie Milchprodukte an. Auch in pflanzlichen Lebensmitteln wie Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten und Gemüse finden wir Zink, die Resorption ist jedoch aus tierischen Lebensmitteln besser als aus pflanzlichen.

Auch das ist wichtig zur Stärkung des Immunsystems

Bewegen Sie sich regelmäßig, möglichst an der frischen Luft. Ausreichender Schlaf sowie abhärtende Maßnahmen wie Wechselduschen oder Saunagänge unterstützen zusätzlich Ihre Abwehrkräfte.

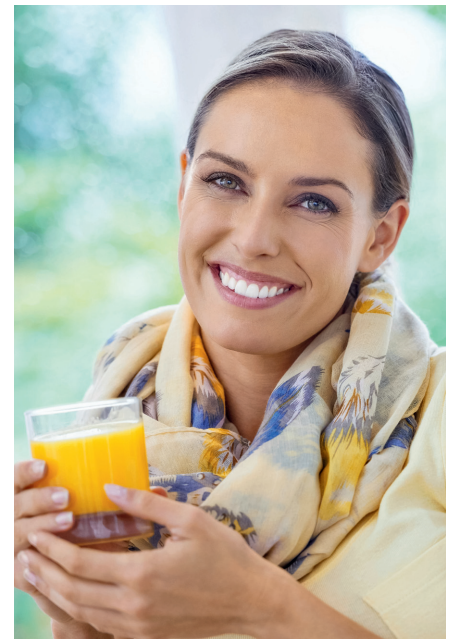


Foto: PeopleImages - iStockphoto.com

Wer seinen Körper mit ausreichend Vitamin C und Zink versorgt, kann Infekten vorbeugen.

Wenn bei Ihnen aufgrund Ihrer Ernährungsweise oder Lebensumstände ein Mangel an einzelnen Nährstoffen vorliegt, beraten wir Sie gerne und empfehlen Ihnen entsprechende Nahrungsergänzungsmittel.

Apothekenstempel