

Immupower – Essen fürs Immunsystem

move up

Gesellschaft für Gesundheitsmanagement mbH

Das Immunsystem ist unser komplexes Abwehrsystem, das täglich für unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit sorgt. Dabei spielt ein funktionierendes Darmmikrobiom eine entscheidende Rolle. Wie es dir gelingt, dein Darmmikrobiom und damit dein Immunsystem zu stärken:



Präbiotika

Integriere präbiotische Lebensmittel in deine Ernährung. Präbiotika sind Ballaststoffe, die das Wachstum und die Aktivität der Darmbakterien unterstützen.

Beispiele: Grünes Blattgemüse, Beeren, Knoblauch, Erbsen und Haferflocken.



Probiotika

Probiotika sind lebende Mikroorganismen, die die Barrierefunktion des Darms stärken und Krankheitserreger in Schach halten. Diese kommen natürlicherweise in milchsauren Produkten und fermentierten Lebensmitteln vor. Integriere Probiotika in Form von Bakterienkulturen und fermentierten Lebensmitteln.

Beispiele: Joghurt, Kefir, Sauerkraut, Sauerteigbrot und eingelegtes Gemüse



Proteine

Proteine, auch Eiweiße genannt, sind der Hauptbaustoff und Energielieferant des Immunsystems. Füge daher in jede Mahlzeit mindestens eine Proteinkomponente ein.

Beispiele: Tofu, fettreicher Fisch, Kichererbsen, Quark und Kürbiskerne



Vitamine und Mineralstoffe

Achte auf eine ausreichende Vitamin- und Mineralstoffzufuhr. Als Faustregel kannst du dir merken: Je bunter dein Teller mit natürlichen Lebensmitteln gefüllt ist, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass du deinem Körper alle wichtigen Nährstoffe zuführst. Einige Vitamine und Mineralstoffe stärken besonders das Immunsystem: Vitamin B, C, D, E, Eisen, Zink und Selen.

Beispiele: Linsen, Paprika, Nüsse, Buchweizen und Paranüsse

ImmunoBoost-Challenge

4 Wochen für ein starkes Immunsystem!
Wähle pro Woche eine Challenge



Challenge #1

„Eating the Rainbow“: Integriere pro Gericht mindestens 3 Farben.



Challenge #2

Finde fünf neue Ballaststofflieferanten pro Woche.



Challenge #3

Suche drei neue Aminosäurelieferanten pro Woche.



Challenge #4

Probieren 10 verschiedene Gemüsesorten jede Woche aus.

Zusätzliche Tipps



für ein starkes Immunsystem:

- ✓ Trinke mindestens 1,5–2 Liter Wasser am Tag
- ✓ Nimm möglichst wenig Zucker und Transfettsäuren (z. B. Backwaren, Fertiggerichte) zu dir
- ✓ Bereite deine Mahlzeiten und Snacks so oft es geht selbst vor – somit weißt du immer, was enthalten ist



Hier geht's zu unseren Rezepten:

<https://vimeo.com/user/106172394/folder/3478733>