

Immunabwehr stärken

*Unser Darm als Schlüssel für ein abwehrstarkes
Immunsystem*



© Yulia Furman - stock.adobe.com

Tipps für eine (darm)gesunde Ernährung

- ☺ *Milchsaure Lebensmittel* wie Joghurt, Topfen oder fermentiertes Gemüse wie Sauerkraut enthalten Milchsäurebakterien. Diese wirken positiv auf die Darmgesundheit und damit auf unser Immunsystem (probiotisch).
- ☺ *Ballaststoffreiche Lebensmittel* gehören mehrmals täglich auf den Teller. Die Verdauung wird angeregt, das Wachstum gesunder Darmbakterien begünstigt und schädliche Stoffe werden schneller und vermehrt ausgeschieden. Vollkornprodukte, Obst, Gemüse, Salat, Hülsenfrüchte, Nüsse oder Samen (z.B. Leinsamen) sind optimale Ballaststofflieferanten.
- ☺ *Ausreichend Flüssigkeit* ist wesentlich, um die Wirkung der Ballaststoffe zu entfalten.
- ☺ Die Vitamine A und C, Vitamin D, die B-Vitamine sowie Eisen und Zink sind unverzichtbar für unser Immunsystem. Da kein Lebensmittel alle diese Komponenten liefert, spielt eine bunte, ausgewogene Vielfalt an *heimischen Lebensmitteln* am Teller eine elementare Rolle. Eine saisonale und regionale Lebensmittelauswahl ist dafür eine optimale Basis.

Genießen Sie die Abwechslung nach dem Motto „Essen Sie den Regenbogen“.