

## **Ein starkes Immunsystem – gerade jetzt!**

Die Pandemie ist in aller Munde und wir alle, ob beruflich oder privat, sind mit den diversesten Massnahmen konfrontiert – sowohl dem eigenen Schutz dienend als auch zum Wohle der Allgemeinheit.

Der Grippevirus ist übertragbar, aber nicht jeder Mensch erkrankt (auch ohne die Hände gewaschen zu haben). Dies ist eine Frage des individuellen Immunsystems, um dessen Zustand es sich zu bemühen gilt.

- Die Natur weist uns hier den Weg, denn jetzt ist die Zeit der reifen Aprikosen, der dunkelroten Beeren, der glänzenden Peperoni. Die knalligen Farben, allen voran das Rot in allen Schattierungen, weisen auf Anti-Oxidantien hin. Dies sind natürliche Abwehrstoffe und damit Schutzstoffe der Pflanzen. Ihre Wirkung können auch wir uns zunutze machen, indem wir sie häufig in unseren Speiseplan integrieren. Und dies am idealsten roh, um in vollem Masse von den wertvollen Inhaltsstoffen profitieren zu können.

- Unsere Immunabwehr basiert auf Eiweissstoffen, weshalb ein ausreichender Genuss von Geflügel, Fisch, magerem unverarbeitetem Fleisch, Milchprodukten und Eiern sowie alternativ den pflanzlichen Eiweissträgern gewährleistet sein muss. Am idealsten bauen Sie zu jeder Mahlzeit eine moderate Portion ein. Ein willkommener Nebeneffekt ist eine vermehrte Sättigung.

- Übergewicht, besonders im Bauchbereich, führt zu Entzündungen und greift das Immunsystem an. Jetzt, bevor die träge Winterruhe anbricht, ist die Zeit, dieses Thema aktiv anzugehen.

- Bei Flüssigkeitsmangel erhöhen ausgetrocknete Schleimhäute die Anfälligkeit. Ein Wasserkonsum von min. 2 l pro Tag (je nach Körpergewicht bis zu 4 l) trägt damit wesentlich zu einem verbesserten Schutz vor Viren bei.

Ebenso wichtig ist Ihr Lebensstil. Mit viel Bewegung an der frischen Luft, einem seelischen Gleichgewicht und ausreichend Schlaf sind Sie gut gewappnet...

steps *ErnährungsCoaching*

**Bettina Ambühl**  
*Ernährungsberaterin*

Praxisanschrift:  
Dorfstrasse 28  
8906 Bonstetten

Postanschrift:  
Im Schürli 12  
8907 Wettswil

Telefon 044 700 51 49

[ambuehl@steps-ec.ch](mailto:ambuehl@steps-ec.ch)  
[www.steps-ec.ch](http://www.steps-ec.ch)