

Mitmach-Seiten

November - Thema 1: Erkältungszeit



Herbstzeit ist Erkältungszeit. Eine schniefende Nase, ein kratzender Hals - einmal während der kalten Jahreszeit erwischt es fast jeden.

Um dies zu vermeiden, greifen viele auf Hausmittel und Medikamente zurück. Dabei reicht es oft schon aus, seine Ernährung etwas anzupassen. Wer in der kalten Jahreszeit bestimmte Nährstoffe zu sich nimmt, verringert die Chance, dass Viren und Bakterien zuschlagen. Genauer gesagt sind es die Mikronährstoffe, die dafür sorgen, dass Sie im Winter gesund bleiben.

Die richtigen Mikronährstoffe im Winter

1. Vitamine sind das A und O - die wichtigsten 4 Wintervitamine

Vitamine braucht der Körper für lebenswichtige Funktionen. Diese kann er allerdings nicht von alleine bilden (Ausnahme: Vitamin D) und deshalb müssen Vitamine durch die Nahrung aufgenommen werden.

Vitamin C - das bekannteste unter den Vitaminen

Ob in der Werbung oder in gut gemeinten Ratschlägen von Verwandten und Freunden - immer wird Vitamin C als Mittel der Wahl genannt, wenn uns eine Erkältung erwischt hat. Tatsächlich hat das wasserlösliche Vitamin wichtige Aufgaben in unserem Organismus.

Seine Wirkkraft:

- Vitamin C beeinflusst die Produktion von immunstärkenden Antikörpern positiv
- wirkt direkt gegen schädliche freie Radikale und schützt damit aktiv die körpereigenen Zellen
- hilft bei der Wundheilung
- ist für den Aufbau und die Regeneration des Bindegewebes zuständig

Wie sieht es denn nun aus mit der Rolle des Vitamin C bei Schnupfen und Co.?

Zahlreiche Studien beschäftigten sich mit dieser Frage. Fakt ist, dass Vitamin C eine große Rolle bei der Stärkung des Immunsystems spielt. Fakt ist aber auch, dass Vitamin C eine Erkältung nicht komplett verhindern kann. Trotzdem hat das Vitamin einen positiven Effekt, denn es kann die Erkrankung verkürzen. Wer also beim ersten Anzeichen einer Erkältung zugreift und viel Vitamin C aufnimmt, erspart sich am Ende den einen oder anderen Krankheitstag.

Täglicher Bedarf:

Die empfohlene Tagesdosis beträgt ca. 100 mg, viele empfehlen auch mehr. Raucher verstoffwechseln Vitamin C etwas schlechter und brauchen rund ein Drittel mehr.

Die besten Lieferanten für Vitamin C:

Neben Zitrusfrüchten, die als Lieferanten noch immer überschätzt werden, bringen gerade **Gemüsesorten wie Paprika, Brokkoli und Rosenkohl** viel Vitamin C. Dagegen enthält die Zitrone nur rund 53 mg Vitamin C pro 100 g Frucht und steht damit also keineswegs an der Spitze der Nahrungsmittel.



Lebensmittel	Enthaltenes Vitamin C in 100 g
Hagebutte	1.250,0 mg
Sanddornbeeren	450,0 mg
Johannisbeeren, schwarz	189,0 mg
Paprika	139,5 mg
Brokkoli	115,0 mg
Rosenkohl	112,0 mg
Grünkohl	105,0 mg
Blumenkohl	71,0 mg
Kiwis	71,0 mg
Erdbeeren	63,5 mg
Kohlrabi	63,0 mg
Zitronen	53,0 mg
Spinat	51,5 mg
Rotkohl	50,0 mg
Wirsing	49,5 mg
Apfelsinen	47,0 mg
Mangold	39,0 mg
Johannisbeeren, rot	36,0 mg
Feldsalat	35,0 mg
Honigmelone	32,0 mg
Bohnen, grün	29,0 mg
Radieschen	28,0 mg
Porree	26,0 mg

❑ Vitamin A - ein wahrer Alleskönner

Vitamin A gehört zu den essenziellen Vitaminen, d. h. der Körper kann diesen Baustein nicht selber herstellen, sondern ist darauf angewiesen, dass wir ihn über die Nahrung aufnehmen, wobei es nur zusammen mit ein wenig Fett vom Körper verwertet werden kann.

Seine Wirkkraft:

- ❑ verhindert das Eindringen von Erregern und Fremdstoffen in den Körper und kann damit Infektionen verhindern
- ❑ beteiligt an der Bildung neuer roter Blutkörperchen
- ❑ hält unsere Haut und Schleimhäute gesund
- ❑ spielt als „Augenvitamin“ eine wichtige Rolle beim Sehvorgang



Täglicher Bedarf:

Die empfohlene Tagesdosis beträgt 0,8 - 1,0 mg.



Die besten Lieferanten für Vitamin A:

Besonders reich an diesem Vitalstoff sind neben **Kalbs-/Schweineleber vor allem getrocknete Aprikosen, Süßkartoffeln, Karotten und Grünkohl.**

Lebensmittel	Enthaltenes Vitamin A i
Kalbsleber	21,9 mg
Schweineleber	18,0 mg
getrocknete Aprikosen	5,8 mg
Karotten	1,57 mg
Süßkartoffeln	1,42 mg
Petersilie	0,90 mg
Grünkohl	0,86 mg
Spinat	0,78 mg
Honigmelone	0,78 mg
Thunfisch	0,66 mg
Feldsalat	0,65 mg

❑ Vitamin D - das Sonnenvitamin

Insbesondere das Vitamin D schützt ganz speziell vor Erkältungskrankheiten. Es kann vom Körper nicht selbst erzeugt werden, sondern bildet sich in der Haut, wenn UV-Strahlen, also vor allem Sonnen, auf diese treffen. In der dunklen und oft verregneten Jahreszeit kommt das leider aber nur selten vor. Deshalb sind wir dann auch anfälliger.

Seine Wirkkraft:

- ❑ Aufbau und der Aufrechterhaltung stabiler Knochen
- ❑ Stabilisierung des Blutdrucks
- ❑ schützt vor grippalen Infekten
- ❑ hilft gegen Depressionen

Täglicher Bedarf:

Der Tagesbedarf für Erwachsene liegt bei etwa 15 - 20 µg (= Mikrogramm, entspricht 0,02 mg), ein Wert, der durch den Aufenthalt im Freien an einem sonnigen Sommertag um ein Vielfaches überschritten wird. Im Herbst und Winter bieten bestimmte Nahrungsmittel eine wertvolle Ergänzung.

Die besten Lieferanten für Vitamin D:

Hauptsächlich **fetter Fisch** wie Aal, Sardinen, Hering oder Lachs sind reich an Vitamin D. In pflanzlichen Produkten ist das Vitamin eher selten, lediglich Pilze enthalten signifikante Mengen.

Auch in allen Milchprodukten findet sich die Substanz in geringerem Maßen. Je konzentrierter, desto mehr: In (fettem) Käse mehr als in Butter und in Butter mehr als in Vollmilch.



Lebensmittel	Enthaltenes Vitamin D in 100 g
Aal	32,00 µg
Hering	30,00 µg
Lachs/Forelle	20,00 µg
Thunfisch	10,00 µg
Käse 45 % Fett	3,13 µg
Steinpilze	3,10 µg
Hühner-Ei (1 Stück)	2,93 µg
Champignons	1,94 µg
Vollmilch	1,24 µg

❑ **Vitamin E - der Radikalfänger**

Nicht so bekannt, aber dennoch wichtig: Das Vitamin E macht die freien Radikale unschädlich, indem es selbst mit ihnen reagiert. Es wirkt also als Radikalfänger und schützt so die Zellen und das Immunsystem.

Seine Wirkkraft:

- ❑ Vitamin E ist ein natürliches Antioxidans, das die Abwehrkräfte unterstützt
- ❑ gilt als Anti-Aging-Vitamin
- ❑ sorgt für Energie in den Zellen
- ❑ sorgt für eine Schutzschicht für Haut und Haare. Spröde Lippen oder brüchiges Haar, die oftmals das Ergebnis der kalten Jahreszeit sind, haben keine Chance
- ❑ wirkt Müdigkeit, Reizbarkeit und Konzentrationsstörungen entgegen

Täglicher Bedarf:

Die empfohlene Tagesdosis beträgt ca. 12 - 15 mg.

Die besten Lieferanten für Vitamin E:

Hierzu zählen besonders **Nüsse, Sonnenblumenkerne und Pflanzenöle.**

Nüsse spenden Kraft - das schätzten schon unsere Vorfahren.

Gerade in den Wintermonaten braucht man Kraftspender und hier eignen sich Nüsse besonders gut: Sie stärken das vegetative Nervensystem, das Herz und senken das Cholesterin. Nüsse strotzen vor Vitamin E, welches die Zellen schützt und das Immunsystem. Oft hört man dazu: Aber Nüsse machen dick... dies stimmt allerdings nicht so ganz. Im Gegenteil, der hohe Anteil an ungesättigten Fettsäuren wirkt sich positiv auf die Blutfettwerte aus (besonders Haselnuss und Macadamia).



Dies alles trifft natürlich nur zu, wenn man die Nüsse pur verzehrt und nicht versüßt genießt, in Form von Lebkuchen oder Keksen. Darum die Nüsse lieber in der Schale kaufen und frisch knacken.

Lebensmittel	Enthaltenes Vitamin E in 100 g
Sonnenblumenöl	63,00 mg
Sonnenblumenkerne	37,2 mg
Haselnüsse	26,25 mg
Mandeln	26,00 mg
Rapsöl	23,00 mg
Weizenkeime	21,1 mg
Olivensöl	11,9 mg

2. Mineralstoffe

Neben Vitaminen sind auch Mineralstoffe bei der Ernährung im Herbst und Winter nicht zu unterschätzen. Sie gehören, wie auch die Vitamine, zu den Mikronährstoffen. Sie steuern und unterstützen wichtige Prozesse im Körper.

☐ Zink

Ein echter Geheimtipp ist Zink. Zu seinen Hauptaufgaben zählt die Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte. In Studien zeigte sich bei einer kurzfristigen Erhöhung der aufgenommenen Menge eine durchschnittliche Krankheitsverkürzung von rund drei Tagen.

Täglicher Bedarf:

Die empfohlene Tagesdosis für Zink beträgt 10 mg.

Die besten Lieferanten für Zink:

Die besten Zinklieferanten sind **Schalentiere (Garnelen, Muscheln) und Innereien wie rotes Fleisch**. Zink aus diesen Quellen ist besser verwertbar als solches aus pflanzlicher Nahrung.



Unter den pflanzlichen Nahrungsmitteln sind **Hülsenfrüchte, Nüsse (Erdnüsse, Paranüsse) und Getreide** die besten Zinklieferanten, allem voran **Weizenkleie und Kürbiskerne**. Auch **Käse mit 45 % Fett** (z.B. Tilsiter, Gouda, Emmentaler) hat noch gute Werte.



☐ Eisen

Neben Zink zählt auch Eisen zu den wichtigen Mineralstoffen, um seinen Körper gesund zu halten. Eisenmangel sorgt besonders im Winter dafür, daß wir uns angeschlagen, lustlos und erschöpft fühlen. Eisen sorgt dafür, dass der Körper rundum mit Sauerstoff versorgt wird und das ist wichtig, um sich vital zu fühlen.

Täglicher Bedarf:

Die empfohlene Tagesdosis für Eisen beträgt ca. 10 mg für Männer und 15 mg Frauen.

Die besten Lieferanten für Eisen:

Leber und Innereien sind besonders reich an Eisen. Aber auch rotes Fleisch und Wurstwaren enthalten das Spurenelement in relevanten Mengen. Auch hier gilt: Eisen aus Lebensmitteln tierischer Herkunft ist für den Körper besser verwertbar als Eisen aus pflanzlicher Nahrung.



Unter den pflanzlichen Lebensmitteln punkten eindeutig Hülsenfrüchte wie **Linsen, Bohnen oder Erbsen**. Auch in Getreide ist Eisen enthalten, hier wiederum ganz vorne **Weizenkleie wie auch Hirse, Haferflocken und Bulgur**. An Gewürzen ist insbesondere **Zimt und Thymian** interessant. Spinat hat übrigens nicht den hohen Eisengehalt wie früher angenommen, ist aber dennoch eine ganz zufriedenstellende Eisenquelle.

Das war eine große Fülle an Informationen - immer wieder einmal zum Nachlesen und vor allem zum Kombinieren und Ausprobieren!

Mitmachen:

Baue gerade im Herbst und Winter vitaminreiche Nahrungsmittel in Deinen Speiseplan ein. Suche Dir dazu aus den Listen verschiedene Nahrungsmittel aus und kombiniere sie. Nutze dies gerade bei einer beginnenden Erkältung!

Die Inhalte dienen ausschließlich zur Information und unverbindlichen Unterstützung. Sie ersetzen in keinem Fall die Untersuchung, Beratung oder Behandlung durch einen Arzt oder Apotheker. Sie sind nicht zur (Selbst-)Diagnose oder eigenständigen Behandlung individueller Erkrankungen gedacht. Die Anwendung erfolgt auf eigene Verantwortung.

Mitmach-Seiten

November - Thema 2: Salzbäder

Unter einem Salzbad versteht man ein Vollbad in warmem Salzwasser. Dabei werden in der Regel Badezusätze aus Meersalz verwendet. Es ist entspannend und wirkt sich zugleich positiv auf die Haut und die Gelenke aus. Auch verschiedene Beschwerden lassen sich damit lindern. Die heilende Wirkung ist übrigens bereits seit der Antike bekannt.



Wie wirken Salzbäder generell?

Durch Salzbäder dehnt sich die Haut und wird elastischer. Salz hemmt Entzündungen und bremst Allergien. Es stärkt die körpereigenen Abwehrkräfte. Ein Salzbad setzt Mineralstoffe frei, die dann eingeatmet werden, was Erkrankungen der Atemwege vorbeugt und bestehende Beschwerden in diesem Bereich bekämpft.

Salzbäder können helfen bei:

- Erkältungen
- Allergien
- Hauterkrankungen
- Rheuma, Arthrosen, Gicht
- Verdauungsproblemen
- Konzentrationsschwäche
- Schlafproblemen
- Stress



Besonders bewährt haben sich Salzbäder auch für Menschen, die unter Bluthochdruck leiden, da sich dabei die Blutgefäße erweitern.

Beschwerden der Motorik

Solebäder haben einen positiven Einfluss auf Erkrankungen der Knochen und Gelenke; Rheuma, Arthrose und Erkrankungen der Wirbelsäule lassen sich durch Salzwasser mit mindestens vierprozent Salz signifikant lindern. Das Salz weitet die Gefäße, entspannt so die Muskeln und entlastet die Gelenke. Die Betroffenen können sich in der Folge besser bewegen und spüren weniger Schmerzen. Das Salzwasser mindert also die Symptome, bekämpft aber nicht die Ursachen.

Wer sollte auf Salzbäder verzichten?

Sie sollten auf Solebäder verzichten, wenn Sie unter *Nierenproblemen* oder *Beschwerden des Herz-Kreislauf-Systems* leiden. Solebäder fordern den Körper und sind nichts für Menschen mit *niedrigem Blutdruck* das Solebad erweitert die Blutgefäße, was den Blutdruck weiter senken kann.

Vorsicht: Wenn Sie an einer akuten Erkrankung leiden (z.B. auch Neurodermitis) besprechen Sie die Anwendung von Salzbädern vorher mit Ihrem Hausarzt. Wassertemperatur, Salzgehalt und Häufigkeit der Bäder sind abhängig von der jeweiligen Erkrankung.

Anwendung:

Für das Salzbad lässt man sich zunächst das Badewasser ein und gibt dann 400 Gramm Meersalz (im Drogeriemarkt erhältlich) dazu. Falls kein Meersalz zur Verfügung steht, kann man dem Badewasser alternativ auch ein Kilogramm "normales" Speisesalz beimischen.

Die Temperatur des Wassers sollte mindestens 25 und höchstens 38 Grad Celsius betragen. Bei diesen Temperaturen kann das Salz seine positiven Eigenschaften am besten entfalten.



Zur Stärkung des Immunsystems in der kalten Jahreszeit oder bei Gelenkschmerzen ist es ideal, 2x pro Woche über einen Zeitraum von wenigstens einem Monat zu baden.

So wird es gemacht

Steigen Sie erst ins Wasser, wenn sich das Salz vollständig gelöst hat und baden Sie anfangs nicht länger als 10 Minuten. Nach einigen Bädern können Sie die Badezeit auf 20 Minuten steigern.

Achten Sie darauf, dass Ihre Haare und dein Gesicht nicht zu lange dem Salzwasser ausgesetzt sind, um ein Austrocknen zu verhindern.

Ein Salzbad wäre sinnlos, wenn Sie sich danach komplett abduschen. Trocknen Sie sich also nur vorsichtig ab und legen Sie sich danach eine halbe Stunde mit leichter Decke auf ein Sofa zum Nachruhen.

Hautpflege nach dem Salzbad

Bei trockener Haut empfiehlt es sich entweder Öl in das Salzbad zu geben oder sich nach dem Bad gut einzuölen.

Der besondere Tipp:

Salzbäder helfen auch bei **Cellulite, Orangenhaut und schwachem Bindegewebe!**

Badedauer 15-20 Minuten, 1x wöchentlich

Durch das Salz wird die Durchblutung angeregt und das Bindegewebe bleibt straff.

Mitmachen:

**Probiere Salzbäder diesen Monat einige Male aus -
und teste, ob es Dir guttut!**

Die Inhalte dienen ausschließlich zur Information und unverbindlichen Unterstützung. Sie ersetzen in keinem Fall die Untersuchung, Beratung oder Behandlung durch einen Arzt oder Apotheker. Sie sind nicht zur (Selbst-)Diagnose oder eigenständigen Behandlung individueller Erkrankungen gedacht. Die Anwendung erfolgt auf eigene Verantwortung.