

## **Gesunde Ernährung bringt uns durch den Winter**

Vor allem im Winter sollte man sein Immunsystem stärken. Neben viel Bewegung an der frischen Luft und ausreichend Schlaf spielt die Ernährung hier eine wichtige Rolle.

Eine ausreichende Zufuhr von Vitamin C schützt zwar nicht vor Erkältungskrankheiten, beeinflusst allerdings die Schwere und Dauer der Infektion positiv. Daher empfiehlt sich der regelmäßige Genuss von Zitrusfrüchten, Kiwi, Paprika, Kartoffeln und Sauerkraut.

Empfehlenswert ist hier ebenfalls der Verzehr von Pflanzen, die eine hohe antibakterielle und antivirale Wirkung erzielen. Der Knoblauch steht hier an erster Stelle. Aufgrund seiner schwefelhaltigen Verbindungen gilt er als Pflanze mit der stärksten antibakteriellen Wirkung. Aber auch Zwiebeln, Lauch und Schnittlauch sind hier gute Vertreter.

Weiterhin empfehlenswert sind Pflanzen, die Senföle enthalten wie z. B. alle Kohlsorten, Meerrettich und Senf. Senfölglykoside wirken ebenfalls stark antibakteriell.

Nicht zuletzt zu nennen sind die Flavonoide, wasserlösliche Pflanzenfarbstoffe, die neben ihrer antibakteriellen und antiviralen Wirkung auch noch antiallergisch und antioxidativ wirken.

Flavonoide finden wir in hoher Konzentration in Zwiebeln, Äpfeln (vor allem in der Schale), Grünkohl, Beeren und grünem Tee.