

Gesunde Ernährung: Abwehrkraft mit Lebensmitteln steigern

- **Zwiebeln** und **Knoblauch** enthalten Allicin. Die Aminosäure erhöht die körpereigene Produktion von Enzymen, die Zellen vor Angriffen durch sogenannte freie Radikale schützen. Freie Radikale können die körpereigenen Zellen zerstören.
- **Kräuter** enthaltenen ganz viel Bitterstoffe, baut ganz kleine Portion Kräuter in eurem Essen ein.
- Die in **Feldsalat** und **Leinsamen** enthaltenen Ballaststoffe sorgen nicht nur für ein Sättigungsgefühl, sondern sind auch gut für die Darmflora. 80 Prozent der Immunzellen sitzen im Darm.
- **Rosenkohl** und **Brokkoli** enthalten viel Vitamin C, das wichtig für die Immunabwehr ist. Außerdem ist Rosenkohl reich an Folsäure und Eisen. Beides braucht der Körper für die Blutbildung.
- **Linsen** sind reich an Zink. Das Spurenelement braucht der Körper unter anderem für die Zellteilung. Es ist gut, wenn anfällige Zellen schnell ausgetauscht werden können.
- **Fenchel** ist reich an ätherischen Ölen, die gut für die Verdauung sind.
- Kein anderes Gemüse enthält mehr Senföle als **Meerrettich**: Eingeatmet sorgen sie für eine gute Durchblutung und Befeuchtung der Nasenschleimhaut. Meerrettich ist als Heilpflanze anerkannt. Er kann Entzündungen im Rachen lindern, das Abhusten erleichtern und die Bronchien beruhigen.
- **Haferflocken** enthalten das Spurenelement Selen. Es schützt die Zellen vor freien Radikalen und stärkt die Muskulatur, auch den Herzmuskel.