

Wie man mit Ernährung eine Erkältung vorbeugen kann

Utl.: 5 Tipps zur Stärkung des Immunsystem =

Wien (OTS) - Damit nicht ein lästiger Schnupfen die Vorweihnachtszeit trübt und bei den vielen Erledigungen und End-of-Year-Aktivitäten beeinträchtigt, sollte man das eigene Immunsystem stärken. Das Dienstleistungsportal [ProntoPro.at] (<https://www.prontopro.at/>) hat sein professionelles Team von Ernährungsberatern befragt, wie man mit der richtigen Ernährung das eigene Abwehrsystem stärken und gut durch den Winter kommen kann. Ernährungsberater Daniel Fichtinger liefert die Top fünf Tipps, wie man unter anderem mit Ernährung einer Erkältung vorbeugen kann.

Die Feiertage stehen vor der Tür und der übliche Vorweihnachtsstress hält alle auf Trapp. Zwar freut man sich auf die freie Zeit zwischen Weihnachten und Neujahr, aber bis es soweit ist, muss noch viel erledigt werden. Dieser Stress ist nicht gut für das eigene Immunsystem. Beim Hasten durch die Geschäfte oder in den öffentlichen Verkehrsmitteln befindet man sich dann zusätzlich noch unvermittelt neben einer Person, die heftig niest oder hustet. Die richtige Ernährung kann dazu beitragen, dass wir unser Immunsystem stärken und damit besser durch die vorweihnachtliche Zeit kommen. [ProntoPro.at] (<https://www.prontopro.at/>) hat den Ernährungsberater und Personal Trainer [Daniel Fichtinger] (<http://www.epigenetix.at/>) nach den besten Tipps befragt, mit welchen Nahrungsmitteln man sein Immunsystem stärken kann.

Zwtl.: Tipp 1: Eine Handvoll Nüsse und Proteine

Die richtige Mischung aus hochwertigen Fetten und Proteinen helfen unserem Immunsystem. Der tägliche Proteinbedarf lässt sich gut durch Fisch, Fleisch, Milchprodukte, Eier, Nüsse und Hülsenfrüchte abdecken. Sehr bekannt geworden sind in der Vergangenheit die Omega 3 und Omega 6 Fettsäuren, die ebenfalls einen positiven Einfluss bei Entzündungen im Körper haben. Auch wenn es kompliziert klingt, es gibt eine einfache Faustregel: „Mit einer Handvoll Nüssen am Tag ist man bestens mit den essentiellen Omega 3 und Omega 6 Fettsäuren im richtigen Verhältnis versorgt“, so Daniel Fichtinger. Zu den Ölen mit einem hohen Omega 3 Fettsäuren-Anteil zählen das Leinöl, Hanföl und Walnussöl. Bei Fisch sind vor allem Lachs, Forelle oder Hering reich

an Omega 3 Fettsäuren.

Zwtl.: Tipp 2: Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Wurzelgemüse

Schon früher wurde in der kalten Zeit eine gute Rind- oder Hühnersuppe mit viele Wurzelgemüse gekocht. Das schmeckt nicht nur gut, Wurzelgemüse wie Karotten, Sellerie oder Lauch stärken den Körper und liefern wertvolle komplexe Kohlenhydrate. Das lässt sich gut ergänzen durch Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen, Erbsen, Kichererbsen und Sojabohnen, die Vitamine und Mineralstoffe liefern.

Zwtl.: Tipp 3: Gewürze wie Zimt, Nelke oder Chilli

Gewürzen verleihen nicht nur jedem Gericht die besondere Note, sie wirken sich auch auf unser Immunsystem aus. Gewürze wie Ingwer, Zimt, Nelke, Koriander, Kümmel, Sternanis, Wacholder und Chili haben eine wärmende Wirkung und tun uns in der kalten Jahreszeit gut.

Zwtl.: Tipp 4: Vitamin C - Brokkoli, Grünkohl, Zitrusfrüchte und Beeren

Auch wenn es nicht jedermanns Geschmack trifft, Brokkoli, Grünkohl und Beeren sind sehr nährstoffreiche Lebensmittel und machen damit den Körper widerstandsfähig. Grundsätzlich gilt die allbekannte Weisheit, dass Obst und Gemüse bei einer ausgewogenen Ernährung einen wichtigen Platz haben und einen wertvollen Beitrag zur Stärkung des Immunsystems leisten. Sämtliche Arten von Zitrusfrüchten stellen zudem für eine gute Vitamin C-Versorgung sicher.

Zwtl.: Tipp 5: Von nichts zu viel und von allem etwas

Eine gute und gesunde Ernährung ist immer eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung. „Man sollte sich das ganze Jahr über ausgewogen ernähren, denn wer mit bestimmten Nährstoffen unterversorgt ist, ist auch infektionsanfälliger“, so Daniel Fichtinger. Es ist ideal, wenn man schon vor der kalten Jahreszeit mit dem Auffüllen der Speicher beginnt, um dann gewappnet zu sein. Eine nährstoffreiche Ernährung beugt hier vor. Dazu zählen Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide, Obst und Gemüse, fermentierte Milchprodukte, Gewürze, Kräuter und auch ab und zu eine Portion Fleisch oder Fisch. So kann man sicherstellen, dass der Körper mit ausreichend Vitamin C, allen B-Vitaminen, Magnesium, Zink, Selen und

Eisen versorgt ist. Und nicht vergessen: Immer genug trinken, Wasser und ungesüßte Tees versorgen den Körper optimal.

Zwtl.: <a>Wenn die Erkältung zugeschlagen hat

Wenn man auch noch so gesund lebt, die eine oder andere Erkältung gehört dazu. Dann helfen die alten Hausmittelchen sehr gut: Hühnersuppe und hier vor allem die Inhaltsstoffe der Knochen wirkt immer noch wahre Wunder, ebenso wie der entzündungshemmende Ingwer oder Honig bei Halsweh und Husten.

Generell empfehlen die Experten, auf sich zu achten, aber alles mit Maß und Ziel in Angriff zu nehmen. „Wenn der Stoffwechsel normal funktioniert, regelt der Körper vieles von selbst. Ernährung ist wichtig, aber dennoch nur ein Teilbereich. Gesundheit oder Krankheit wird auch von Faktoren wie Sport und Bewegung sowie der gesamten Stimmungslage beeinflusst“, fasst Daniel Fichtinger zusammen. Es geht um das Hineinhören in sich selbst: „Prinzipiell gilt, dass alle Lebensmittel, die einem beim Verzehr ein gutes Gefühl geben, auch das Immunsystem stärken. Wer beim Genuss eines Apfels ein schlechtes Gefühl hat, sollte diesen aus seiner Ernährung rausnehmen.“

Zwtl.: Über ProntoPro:

[ProntoPro] (<http://www.prontopro.at/>) ist der Marktplatz, um Dienstleistungsprofis und ihre Kunden zusammenzubringen. In Italien haben bereits mehr als 700.000 Kunden den Marktführer ProntoPro genutzt, um einen der rund 300.000 registrierten Dienstleister in den 500 Service-Kategorien zu suchen, die von Catering, Installationsarbeiten, Fitness-Coaches bis zu Mathe-Nachhilfe reichen. ProntoPro ist in Italien, Deutschland, der Schweiz, Frankreich, Spanien und Österreich tätig. In Österreich ist [ProntoPro] (<http://www.prontopro.at/>) seit August 2018 mit einem eigenen Marktplatz vertreten. Rund 2.500 Profis in allen österreichischen Bundesländern bieten Kunden bereits ihre Dienste an. ProntoPro wurde 2015 gegründet, hat seinen Sitz in Mailand und wird von privaten Investoren finanziert. Das Österreich-Büro hat seinen Sitz in Wien und ist auch das Headquarter für die Schweiz.

~

Rückfragehinweis:

Northern Lights Communications

Maria Hirzinger

Mobil: +43 699 19544462

E-Mail: presse@prontopro.at

~

Digitale Pressemappe: <http://www.ots.at/pressemappe/31498/aom>

*** OTS-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLISSLICHER
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSENDERS - WWW.OTS.AT ***

OTS0024 2019-12-11/09:00

110900 Dez 19

Link zur Aussendung:

https://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20191211_OTS0024