

Essen für die Abwehrkräfte

Viele bekommen im Herbst Lust auf schweres und fettiges Essen. Das ist biologisch angelegt, denn früher mussten sich die Menschen tatsächlich ein bisschen Winterspeck anfuttern. Dabei sind deftige Speisen aber oft auch ärmer an Vitaminen, obwohl gerade die jetzt von unserem Immunsystem zur Stärkung gebraucht werden.

Besonders Vitamin C hilft unseren Abwehrkräften, uns auf die Erkältungszeit vorzubereiten. Davon solltest Du viel mit dem Essen aufnehmen. Wenn Du dabei regional bleiben möchtest, sind z. B. Weißkohl und Kürbis die richtige Wahl. Sonst gehen natürlich auch Kiwis, Orangen, Zitronen und andere Zitrusfrüchte. Vitamin A, das unsere Schleimhäute etwa in der Nase und im Hals gesund hält, ist z. B. in Möhren enthalten. Auch Zink stärkt Dein Immunsystem. Das findest Du z. B. in Vollkornbrot.

Abwehrkräfte stärken kann also auch lecker sein. Und darf auch deftig sein. Denn wenn Du das Polster nicht bis in den nächsten Sommer mit Dir herumträgst, ist auch gegen ein kleines bisschen Winterspeck nichts einzuwenden. ☐