



### Wie stärkt man sein Immunsystem durch Ernährung?

Die Nahrung ist zuerst fremd für den Organismus und muss verdaut werden. Diese Tätigkeit des Abbaus führt zur inneren Reife, sie stellt das eigentlich Nährende dar. Es kommt darauf an, was man isst und wie es gelingt, diese Nahrung abzubauen. Aufbauend wirken die angeregten ätherischen Kräfte.

Zur Unterstützung der Verdauung haben wir Helfer im Darm: die Darmflora oder Mikrobiota. Diese Mikroorganismen, überwiegend Bakterien, schützen vor unerwünschten Pilzen oder krankmachenden Bakterien, verwerten auch Nährstoffe für sich, die wir nicht resorbieren. Die Darmflora ist empfindlich, sie wird durch bestimmte Medikamente zerstört (Antibiotika), durch Pilze unterdrückt (gefördert z.B. durch Cortison), entartet durch zu eiweißreiche Kost mit möglichen Fäulnisprozessen oder durch zu viel Zucker durch Gärungen. Der Aufbau und die Erhaltung einer gesunden Darmflora gehört zur Gesundheitsförderung für das Immunsystem. Dabei unterscheidet man präbiotisch = Nahrung für die Darmflora wie Ballaststoffe und probiotisch = Zufuhr von nützlichen Bakterien z.B. in Joghurt.

#### Hierzu Ernährungshinweise:

- **ballaststoffreich ernähren**  
mit Vollkornprodukten (Brot, Getreidegerichte, Vollkornnudeln), Hülsenfrüchten, Gemüse und Obst
- **milchsaure Lebensmittel wirken probiotisch**  
wie Sauermilchprodukte z.B. Joghurt, Sauer-, Buttermilch oder Molke, milchsaure Getränke wie Brottrunk, Sauerkrautsaft oder fermentierte Gemüse wie Sauerkraut oder Kimchi
- **täglich eine Portion Rohkost oder Salat essen**  
mit Gemüse der Jahreszeit aus biologisch-dynamischem Anbau: Es empfiehlt sich jeweils Wurzel-, Blatt- und Fruchtgemüse am Tag zu berücksichtigen gemäß der Dreigliederung der Pflanze.
- **basenreiche Lebensmittel bevorzugen**  
täglich ein Stück Obst (besonders Vitamin C reiche Südfrüchte), Gemüse aller Art, roh und gegart, Gemüsebrühe (z.B. aus ausgekochtem Gemüse) trinken
- **säurereiche Lebensmittel vermindern wie**  
tierische Eiweiße wie Fleisch, Fisch, Wurst und Eier  
Weißmehl und Produkte daraus, isolierte Zucker, Süßigkeiten
- **Fettes, kalorienreiches fast food vermeiden**  
dieses schadet auf Dauer sogar dem Immunsystem
- **Immunstärkende Lebensmittel**  
schwefelhaltige Lebensmittel: Zwiebel, Knoblauch, Lauch, Schnittlauch und besonders Meerrettich (er wirkt auch antiviral), Kohlgewächse wie Brokkoli, Grün-, Rosen- oder Weißkohl (auch als Kohlsuppe) und Senf  
Gewürze: Ingwer, Kurkuma, Pfeffer, Nelke, Chilli, Zimt, sie wärmen und wirken antibakteriell
- **Bei der Zubereitung achten auf**  
geeignete und kurze Lagerung von Frischeprodukten  
schonende Garverfahren für Gemüse (Dünsten statt Kochen)  
genügend Aufschluss- und Quellzeiten für Getreideprodukte, Brot und Hülsenfrüchte



Zur Immunstärkung gehört auch, dass in harmonischer Atmosphäre, regelmäßig und in guter Bio-Qualität (Demeter) gegessen wird. Freude gehört zum Essen dazu.

Foto: Meerrettich mit Trieben aus dem Garten