Immunabwehr stärken

Unser Darm als Schlüssel für ein abwehrstarkes Immunsystem

Foto: © Yulia Furman - stock.adobe.com

Unser Körper muss sich gegen dutzende Bakterien und Viren verteidigen. Glücklicherweise bildet unser Immunsystem eine starke Abwehr.
Neben dem Zusammenspiel von Bewegung, Entspannung und einem gesunden Körpergewicht, hat unser tägliches Essen und Trinken einen großen Einfluss.

Rund 70 % der Immunabwehr findet im Darm statt

Wenn es um ein intaktes Immunsystem geht, führt kein Weg am Darm und seinen Bewohnern vorbei. Unser Darm-Mikrobiom, früher als Darmflora bezeichnet, besteht aus Billionen von Bakterien. Einer Masse, welche auf etwa 2 kg geschätzt wird. Je vielfältiger und artenreicher, desto besser.

Bunte, ausgewogene Vielfalt am Teller

Was wir essen beeinflusst unser Darm-Mikrobiom am stärksten. Eine saisonale und regionale Lebensmittelauswahl ist eine optimale Basis. Auch Stillen verschafft Kindern einen Startvorteil.

Prä- und Probiotika – ein optimales Zusammenspiel

Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen (z.B. Leinsamen) und Getreideprodukte wie Haferflocken sind reich an **präbiotischen Ballaststoffen**. Das heißt, sie liefern einen optimalen Nährboden für unsere immunstärkenden Bakterien im Darm.

Probiotische Lebensmittel wie Joghurt, Topfen, Kefir oder fermentiertes Gemüse wie Sauerkraut verdrängen mit ihren lebenden Milchsäurebakterien unerwünschte Keime im Darm und stärken damit das Immunsystem.