Stabiles Immunsystem – nur ein Winterthema?

Dresden, 23.06.2022: Atemwegserkrankung wie z.B. Schnupfen, Halsschmerzen oder Husten werden aktuell häufiger diagnostiziert. Das RKI spricht von einer „geringfügig erhöhten Influenza-Aktivität in Deutschland“. In den letzten zwei Jahren wurde unser Immunsystem auf eine harte Probe gestellt, weshalb wir unserem Immunsystem gerade jetzt besondere Aufmerksamkeit widmen sollten.

Befragt man die Menschen was ihnen zum Thema Immunsystem einfällt, dann erhält man fast ausschließlich die Antwort, dass wir es „brauchen“, um gut durch die kalte Jahreszeit zu kommen. Auf die Frage, was denn für ein gutes Immunsystem besonders wichtig sei, antwortet ein Großteil der Befragten spontan mit Vitamin C.

Unsere Zellen sind die kleinsten Bausteine unseres Körpers, spezialisierte Immunzellen schützen uns das ganze Jahr über da sie in der Lage sind, krankmachende und körperfremde Stoffe zu eliminieren.
Alle Zellen, auch unsere Immunzellen, müssen ausreichend mit Sauerstoff und hochwertigen Nährstoffen aus der täglichen Nahrung versorgt werden.
Das menschliche Immunsystem ist ein ausgeklügeltes und komplexes System.
Es besteht aus Zellen, Geweben und Signalstoffen und ist für die körpereigene Abwehr von Erregern zuständig.
Mit Hilfe von Enzymen im Speichel und den Schleimhäuten werden krankmachende Erreger bereits im Mund- und Rachenraum am weiteren Eindringen in den Körper gehindert.
Reicht das alleine nicht aus und die Erreger gelangen weiter in den Körper vor, kommt das gesamte körpereigenen Abwehrsystem zum Einsatz.
Dabei spielt der Darm, als Hauptsitz unseres Immunsystems mit 70% aller Immunzellen, eine zentrale Rolle.

Diverse äußere Einflüsse wie zum Beispiel Schadstoffe aus Luft und Trinkwasser, Einnahme von Medikamenten, Entzündungen im Körper und eine Ernährung die arm an Vital- und Ballaststoffen ist, können die Gesundheit des Darms erheblich schwächen.

Der Aufbau und der Erhalt einer gesunden, funktionstüchtigen Darmflora steht neben Bewegung an der frischen Luft und der Zufuhr an Nährstoffen an vorderster Stelle. Gerade in den letzten zwei Jahren wurde unser Immunsystem auf eine harte Probe gestellt. Kontaktbeschränkungen, das lang andauernde tragen von Mund-Nase-Bedeckung und der damit einhergehenden Versorgungslücke mit frischem Sauerstoff haben unser Immunsystem stark geschwächt. Umso wichtiger ist es jetzt in der warmen Jahreszeit das körpereigene Immunsystem mit ausreichend Sauerstoff und einer vitalstoffhaltigen Ernährung wieder ins Lot zu bringen.

Das ganze Jahr über die Gesundheit des Immunsystems unterstützen:
Für ein gesundes Immunsystem ist eine Ernährung mit reichlich Polyphenolen aus frischem Gemüse, Obst, dunklen, zuckerarmen Beeren, Hülsenfrüchten und Vollkorngetreide die beste Basis. Als Polyphenole bezeichnet man eine Vielzahl an sekundären Pflanzenstoffen, darunter Flavonoide, Anthocyane und Phenolsäuren. Diese natürlichen Pflanzenstoffe enthalten eine Vielzahl an Antioxidantien und Radikalfänger, die mit ihren Inhaltstoffen das Immunsystem stärken und aufbauen.

Aronia-Genuss für ein starkes Immunsystem
Besonders leicht, aber sehr reichhaltig, versorgt uns die heimische Aroniabeere mit Anthocyanen, den dunkelblauen und dunkelroten Pflanzenfarbstoffen. Sie wirken entzündungshemmend und immunmodulierend, sind also ideal für die Prävention und zum Aufbau eines intakten Immunsystems. Die ärztlich, medizinische geprüfte Ernährungs- und Gesundheitsberaterin Claudia Höft empfiehlt bereits seit Jahrzehnten, täglich 100 ml Aroniasaft in den Speiseplan einzubauen. Die natürlichen Inhaltstoffe des Aroniasaftes erhöhen die Zufuhr an Anthocyanen, Quercetin und an Phenolsäuren, wie z.B. Ellagsäure und Gallussäure. Zusätzlich profitiert der menschliche Körper von den Bitterstoffen des Saftes, denn sie sind wertvoll für die Entgiftung und Stärkung der Leber.

Postadresse:

Aroniabeere e. V.
Traubelstraße 13 a
Gebäude 44
01109 Dresden

Mail: info@aroniabeere.de
Tel.: +49 351 41886645

Presse:

https://www.aroniabeere.de/service/presse/