Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 64 (2007)
Heft: 1: Wenn Kälte die Gelenke quält

Artikel: Füttern Sie Ihr Immunsystem!
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554192

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Füttern Sie Ihr Immunsystem!

Winterzeit ist Suppenzeit. Die wunderbar wärmenden Gerichte können viel dazu beitragen, unser Immunsystem zu aktivieren und zu schützen.

Eine dampfende Suppe an einem kalten Wintertag wärmt, schmeckt und macht fit!

Fitmacher für das Immunsystem sind die Vitamine A (bzw. seine Vorstufe, das Provitamin Betacarotin), C und E, der Mineralstoff Eisen sowie die Spurenelemente Zink und Selen.
Einheimische Wintergemüse wie Kohlsorten, Wurzelgemüse, aber auch getrocknete Hülsenfrüchte, Nüsse und Sprossen liefern uns in der richtigen Kombination fast alles, was unser Immunsystem braucht. *

Verteidigung gegen Erreger

Haut und Schleimhäute bilden eine erste Barriere gegen Erreger. Vitamin A spielt eine wichtige Rolle bei Aufbau und Erhaltung der Schleimhäute. Fehlt es, werden sie schlechter durchblutet und trocknen aus, Bakterien können dann leichter eindringen.
Vitamin C ist an der Abwehr von Viren und Bakterien beteiligt und unterstützt die Fresszellen, die die Krankheitserreger direkt zerstören.
Vitamin E fördert die Bildung von B- und T-Lymphozyten. Ausserdem macht es ebenso wie Vitamin C und Betacarotin freie Radikale (aggressive Sauerstoffverbindungen) im Körper unschädlich. Das Spurenelement Selen assistiert dabei.

Wichtige Spurenelemente

Die stimulierende Wirkung von Selen auf das Immunsystem ist vermutlich auf seine Funktion als Antioxidans zurückzuführen. Selen ist vor allem in Fleisch und Fisch enthalten. Aber auch Weizenkeime, Kokosnuss und Spargel enthalten nennenswerte Mengen. Ausserdem findet sich Selen u.a. in Hülsenfrüchten, Knoblauch, Pilzen und Sonnenblumenkernen.
Zink aktiviert zahlreiche Enzyme des Immunsystems. Es wird in der Regel aus tierischen Lebensmitteln besser aufge-

* Siehe auch: GN 11/2006, «Die besten Vitaminquellen des Winters» und in dieser Ausgabe: «Die besten Mineralien-Quellen».

nommen als aus pflanzlicher Kost. Ausser in Fleisch und besonders Schalentieren kommt Zink aber auch in Milchprodukten, Brokkoli, Hülsenfrüchten, Kürbiskernen, Sesam und Sojabohnen vor. Eiweisse (z.B. aus Hülsenfrüchten) und Vitamin C verbessern die Verwertbarkeit von Zink.

Eisern gegen Infektionen vorgehen

Eisen ist wichtig für die Fresszellen des Immunsystems und beschleunigt Immunreaktionen. Ausser in Fleisch findet sich Eisen u.a. in Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten und grünem Blattgemüse wie Spinat. Vitamin C verbessert die Ausnutzung von pflanzlichem Eisen.

Pflanzliche Inhaltsstoffe wie Monoterpene (z.B. in Kümmel, Koriander), Polyphenole (z.B. in Rotkohl, roten Zwiebeln, aber auch in Rotwein) Saponine (v. a. in Hülsenfrüchten und Spinat) und Sulfide (z.B. in Knoblauch, Zwiebeln) schützen vor Infektionen und Entzündungen. Shiitake-Pilze und Gewürze wie Schwarzkümmel, Chili, Ingwer und Meerrettich gelten als ganz allgemein immunsystemstärkend.

Winterfit mit warmen Suppen

Die folgenden Rezepte (Zutaten für 4 Personen) vereinen fürs Immunsystem wichtige Zutaten mit winterlichem Genuss. Ausprobieren lohnt sich! • CR

Rote-Linsen-Suppe mit Shiitake

Die Linsen liefern neben wertvollem Eiweiss Eisen, Selen, Zink und Saponine. Gemüse, Öl und Gewürze sind für die Vitaminversorgung von A bis E zuständig. Knoblauch enthält Sulfide und zusätzliches Selen. Shiitakepilze und Schwarzkümmel haben eine allgemein immunstärkende Wirkung.

Zutaten:
4 Lauchzwiebeln, in Ringe geschnitten
1-2 Knoblauchzehen, fein gehackt
2 rote Paprikaschoten, klein geschnitten
200 g rote Linsen
4 TL Weizenkeimöl
1 l Steinpilz-Hefebrühe (Reformhaus)
200 g Shiitake-Pilze
3-4 TL Zitronensaft
Sojasauce, Curry, Schwarzkümmel

Gemüse mit den Linsen im Öl andünsten. Die heisse Brühe hinzufügen, Pilze zugeben und 15 Minuten garen. Mit Zitronensaft, Sojasauce, Curry und etwas Schwarzkümmel abschmecken.

Tipp: Schwarzkümmel mit Pfeffer zusammen in die Pfeffermühle geben – so lässt sich das Gewürz sehr gut in der Küche verwenden.

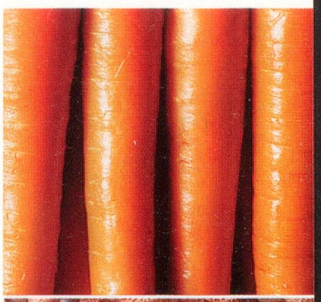
Pikante Karottensuppe mit Ingwer

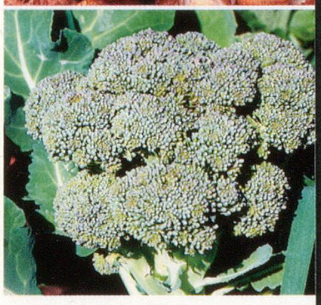
Karotten enthalten viel Vitamin A, Spinat sorgt für die Vitamine A und E sowie für Eisen. Chili und Zwiebel bieten Vitamin C und weitere pflanzliche Schutzstoffe. Knoblauch und besonders die Weizenkeime sind gute Selenlieferanten.

Zutaten:
1/2 l Gemüsebrühe (Plantaforce)
1/2 l Kokosmilch
1 Bund Karotten, geputzt und in Würfel geschnitten
1 grosse rote Chilischote, entkernt
1 daumengrosses Stück Ingwer
1 Knoblauchzehe
1 grosse Gemüsezwiebel
250 g (frischer) Spinat
2 TL Sesamöl, Olivenöl zum Anbraten
2 EL BioSnacky Weizenkeime

Die Chilischote, Ingwer und Knoblauch sehr fein hacken.
Die Zwiebel fein schneiden und in einem Topf mit etwas Öl glasig braten. Dann die Chili-Knoblauch-Ingwer-Mischung dazugeben und das Ganze kurz erhitzen.
Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen. Die Karotten zugeben und etwa 20 Minuten köcheln lassen.
Die Suppe mit einem Mixstab pürieren. Dann den gewaschenen Spinat hinzufügen, heiss werden lassen und mit Herbamare, Pfeffer und Sesamöl abschmecken. Mit den frischen Weizenkeimen garnieren.

Macht wenig Arbeit und ist auch als leichtes Abendessen geeignet.





Kichererbseneintopf mit Brokkoli

Hier sorgen die Kichererbsen für pflanzliches Eiweiss, Eisen, Selen und Zink. Brokkoli enthält viel Vitamin A und C, Vitamin E und zudem Eisen. Zwiebel und Gewürze steuern Vitamin C und Sulfide bei, Sesam etwas zusätzliches Vitamin E. Frische Hühnerbrühe hemmt Entzündungen der Atemwegsschleimhäute.

Zutaten:
200 g getrocknete (oder 1 grosse Dose) Kichererbsen
1-2 EL Plantaforce-Gemüsebrühe oder 1 l Hühnerbrühe
1 Stück frischer Ingwer
1 Zweig Rosmarin
1 Zwiebel
1 Bund Petersilie, gehackt
Pfeffer und Schwarzkümmel aus der Mühle
einige Tropfen Tabasco, 1 TL Zitronensaft
1-2 TL Kreuzkümmel, gemahlen
600 g Brokkoli, geputzt und in Röschen geteilt
nach Belieben 1-2 EL Sojasauce
2 EL Sesam

Die Kichererbsen über Nacht einweichen. Am nächsten Tag in frischem Wasser zum Kochen bringen, abschäumen. Mit Ingwer, der ganzen geschälten Zwiebel und dem Rosmarin etwa 1,5 bis 2 Stunden zugedeckt bei schwacher Hitze gar kochen. Danach die Gewürze entfernen. Verwenden Sie vorgekochte Kichererbsen aus der Dose, diese gut abspülen und in der Hühnerbrühe aufsetzen.
Die Kichererbsen mit Gemüsebrühe, Pfeffer, Schwarzkümmel, Tabasco, Zitronensaft, Kreuzkümmel und Petersilie würzen. Brokkoliröschen dazugeben. Noch etwa 4-5 Minuten garen. Sesam in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten.
Den Eintopf mit den Gewürzen und der Sojasauce nochmals pikant abschmecken. Beim Servieren mit etwas geröstetem Sesam bestreuen.

Dieses Gericht bringt nicht nur Ihr Immunsystem in Schwung – es enthält auch sehr wenig Cholesterin.