

GESUND DURCH DEN TAG

*Bitte zugreifen!*

So decken diese Früchte (je 100 g) unseren Vitamin-Tagesbedarf ab.

**APFEL**

Vitamin C	ca. 10–20%
Beta-Carotin	ca. 6,25%

**ARONIAEERBE**

Vitamin C	ca. 10–50%
Vitamin E	ca. 20–25%

**ROTE PAPRIKA**

Vitamin C	ca. 140%
Vitamin A	ca. 45%

**ACEROLAKIRSche**

Vitamin C	ca. 1700%
Beta-Carotin	ca. 80%

**Erkältung war gestern!****Naturreiner Heilpflanzensaft  
Echinacea****Naturarznei****Echinacea mobilisiert die Immunabwehr**

**Tipp:** Eine „Immunkur“ in der Kombination Echinaceasaft mit naturtrüben Fruchtsaft Acerola zur Stärkung der Abwehrkräfte.

Die Acerola-Kirsche ist bekannt für ihren hohen Gehalt an Vitamin C und enthält ca. 30 mal mehr davon als die Zitrone. Vitamin C trägt zur normalen Funktion des Immunsystems sowie zum Schutz der Zellbestandteile vor oxidativen Schäden bei.



Naturreiner Heilpflanzensaft Sonnenhut (Echinacea)

Wirkstoff: Purpursonnenhutkraut-Presssaft

Anw.: Unterstützende Behandlung häufig wiederkehrender (rezidivierender) Infekte im Bereich der Atemwege und der ableitenden Harnwege.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

W. Schoenenberger Pflanzensaftwerk GmbH & Co. KG  
71106 Magstadt • Ein Unternehmen der Salus-Gruppe

Mit der ganzen Kraft  
der frischen Pflanze.  
[www.schoenenberger.com](http://www.schoenenberger.com)

**A**lles begann mit einem Missverständnis. »Wie können wir unser Immunsystem stärken?«, wollte ich von Prof. Lothar Rink wissen. Für den Direktor des Instituts für Immunologie Aachen ist das die falsche Fragestellung: »Es geht nicht um Stärkung des Immunsystems, das wird häufig falsch interpretiert. Ein zu starkes Immunsystem ist sogar eine Gefahr für den Körper, da es zu Autoimmunerkrankungen führen kann.« Besser und richtiger sei es, das Immunsystem in Balance zu halten. Aber wie geht das – und wem hilft was?

**Das Wichtigste ist eine ausgewogene Ernährung**

Entscheidend ist zunächst einmal eine ausgewogene, gesunde Ernährung. Das klingt banal, aber: »Die Ernährung ist tatsächlich unser wichtigster Modulator, über den wir täglich Einfluss auf unser Immunsystem nehmen können«, weiß Rink. Denn damit versorgen wir den

Körper mit Nährstoffen, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Einige von ihnen sind besonders wichtig für das Immunsystem. Eine elementare Rolle für die Abwehr spielen zum Beispiel Vitamin A und dessen Vorstufe, Provitamin A (Beta-Carotin). Sie halten die Schleimhäute gesund und tragen somit zu einer natürlichen Barriere gegen Erreger bei. Außerdem unterstützt Beta-Carotin die weißen Blutkörperchen, die »Polizei« im Körper. Schon bei einem leichten Mangel steigt die Wahrscheinlichkeit erheblich, an Durchfall oder einer Lungenentzündung zu erkranken. Immunologe Rink kann aber beruhigen: »Ein Mangel ist in unseren Breitengraden selten bis nicht existent.« Eine Überdosierung kann zu Knochenwachstumsstörungen und Knorpelabbau führen.

Das bekannteste »Abwehr-Vitamin« ist wohl Vitamin C (Ascorbinsäure). Sein Name stammt aus dem Lateinischen und bedeutet so viel wie »ohne Skorbut«. Skorbut ist eine Vitamin-C-Mangel-erkrankung. Ähnlich wie bei Vitamin A >