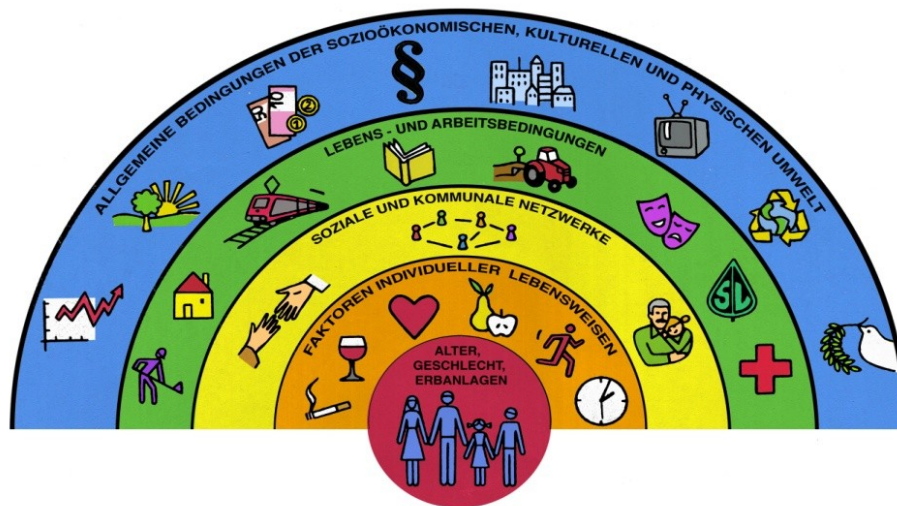


7 hilfreiche Tipps für unser IMMUNSYSTEM

Von unserer Diätologin Johanna Leitgeb



Die Gesundheit von Menschen wird von unterschiedlichsten Einflussfaktoren beeinflusst. Diese Einflussfaktoren werden auf mehreren Ebenen dargestellt, wie dieses Bild zeigt. Um die Gesundheit der Menschen zu fördern, ist es deshalb notwendig, auf allen Ebenen anzusetzen. Einer dieser Faktoren ist die Ernährung, welcher eine bedeutende Rolle in unserem gesamten Leben einnimmt.

Gerade in so besonderen und herausfordernden Situationen wie diesen (COVID-19), wo wir tagtäglich mit Ängsten und Sorgen zu kämpfen haben und rund um die Uhr Informationen auf verschiedensten Ebenen auf uns einwirken ist es notwendig, die wichtigsten Informationen herauszufiltern.

Hast du dich bereits intensiver mit dem Thema "Ernährung" beschäftigt? Kommt dir eine dieser Fragen vielleicht bekannt vor?

- Ist mein Immunsystem überhaupt stark?
- Auf welche Art und Weise kann ich mein Immunsystem positiv beeinflussen?
- Soll ich meine Ernährungsgewohnheiten verändern?
- Ist meine derzeitige Ernährungsweise für mich passend?
- Werde ich mit allen wichtigen Nährstoffen ausreichend versorgt?
- Kann ich mich durch eine spezielle Ernährung vor COVID-19 schützen?
- Ist es notwendig, Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen?
- Wie kann ich im Falle einer Ansteckung mit dem Corona-Virus mein Immunsystem unterstützen?
-

→ Die Antworten auf diese Fragen haben wir für Euch zusammengestellt.

Tipp 1: Unsere Ernährung wirkt auf die Immunabwehr

Grundlegend kann gesagt werden, dass eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und Flüssigkeitszufuhr von entscheidender Bedeutung sind. Menschen, die sich ausgewogen ernähren, sind gesünder und haben ein starkes Immunsystem. Daher sollte jeden Tag eine Vielzahl von frischen und unverarbeiteten Lebensmitteln gegessen werden. So werden dem Körper alle lebensnotwendigen Stoffe wie Vitamine, Mineralstoffe, Proteine, Ballaststoffe, ... zugeführt. Vor allem große Mengen an Zucker, Fett und Salz sollen gemieden werden, um das Risiko für chronische Krankheiten und Infektionskrankheiten deutlich zu senken.

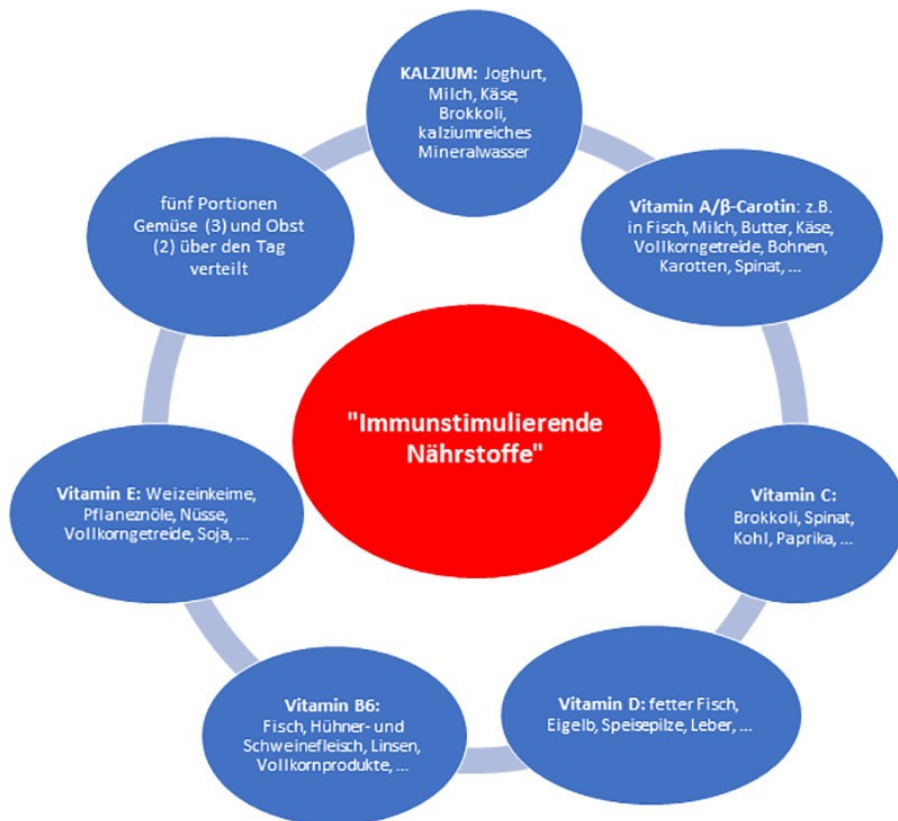
Nahrungsergänzungsmittel sind für die durchschnittliche gesunde Bevölkerung nicht notwendig. Vor allem aus Angst vor diversen Erkrankungen oder einer Ansteckung mit COVID-19, sollten nicht wahllos Nahrungsergänzungsmittel eingenommen werden. Keine spezielle Ernährungsweise, Diät, einzelne Nahrungsbestandteile oder Nahrungsergänzungsmitteln können ihr Immunsystem so "stärken", dass eine Infektion mit dem Coronavirus verhindert wird. Es gibt keine wissenschaftlichen Studien, die eine Wirksamkeit von bestimmten Vitaminen, Mineralstoffen und Pflanzen gegen COVID-19 belegen. Bei Personen mit einem generell erhöhten Bedarf an Nährstoffen (z.B. Schwangere, Veganer, chronisch Kranke, ...) können Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll sein. Die Notwendigkeit und Dosierung sollte jedoch mit ihrem behandelnden Arzt abgesprochen werden.

Tipp 2: Vorsorge durch ausgewogene Ernährung

ESST bzw. TRINKT:

- täglich frische und unverarbeitete Lebensmittel
- täglich ausreichend Wasser, denn Wasser ist lebensnotwendig
- eine moderate Menge an Fetten und Ölen - vorwiegend ungesättigte Fette (z.B. in Fisch, Nüssen, Rapsöl, Olivenöl, ...)
- weniger Salz und Zucker
- keine industriell hergestellten Lebensmittel (z.B. Fast Food, Snacks, Kekse,...) bzw. versuchen sie diese zu meiden
- im Moment zu Hause mit ihrer Familie oder ihren MitbewohnerInnen essen
- nach Möglichkeit frisch zubereitete Speisen
- regionale und saisonale Lebensmittel

Tipp 3: Esst abwechslungsreich, vollwertig und bunt!



Tipp 4: Überlegungen für ruhige Momente

- Habt ihr euch schon einmal einen Saisonkalender angesehen, um euren Gemüse- und Obsteinkauf zu planen? <https://www.steirischespezialitaeten.at/rezepte/saisonkalender>
- Wann habt ihr das letzte Mal neue Lebensmittel ausprobiert?
- Wo in eurer Nähe oder in der Gemeinde gibt es Landwirte, Nahversorger, Supermärkte etc., die regionale und saisonale Lebensmittel anbieten? (→ unter www.fibbb.at findet ihr eine regelmäßig aktualisierte Liste von unseren vielen regionalen Direktvermarktern!)
- Wann habe ich das letzte Mal neue Rezepte ausprobiert?
- Habe ich im Moment mehr Zeit um Speisen frisch zuzubereiten?
- Hat sich mein Essverhalten verändert oder habe ich die selben Essgewohnheiten wie immer?

Vielleicht habt ihr manches davon schon umgesetzt :-)

Tipp 5: Bei einer COVID-19 Erkrankung

Eine Infektion mit COVID-19 kann den Verdauungstrakt schwer in Mitleidenschaft ziehen. Dies sollte mit eurem Arzt/ eurer Ärztin besprochen und behandelt werden. Ebenso gibt es Möglichkeiten, den häufig auftretenden Verdauungsbeschwerden ernährungstherapeutisch entgegenzuwirken.

Nimm telefonischen Kontakt auf!

Im Gesundheitsnetzwerk Raabtal gibt es auch die Möglichkeit einer diätologischen Beratung:

<https://gesundheitsnetzwerk-raabtal.at/>

Tipp 6: „Mindful Eating“ - achtsames Essen

Es geht nicht nur darum was ich esse, sondern auch darum:
WIE esse ich?

Wie kann ich achtsamer essen?

- Nimm dir ca. 20 Minuten Zeit zum Essen.
- Fragen dich vor dem Essen: Bin ich wirklich hungrig? Oder durstig? Gestresst? Gelangweilt?
- Überlege für eine Minute und unterscheide zwischen deinen Wünsche und Bedürfnissen.
- Setz dich zum Essen hin.
- Iss nicht unterwegs.
- Wiederstehe der Versuchung, direkt aus einer Packung zu essen.
- Serviere dein Essen. So siehst du, wie viel du isst.
- Verwende kleinere Teller und kontrolliere so deine Portionsgröße.
- Entferne Ablenkungen wie Fernseher, Computer, Handy, etc.
- Vermeide unangenehme Gesprächsthemen oder Konflikte während dem Essen.
- Iss in kleinen Bissen und kaue gut.
- Achte auf Geruch, Geschmack und Konsistenz des Essens.

Achtsames Essen bedeutet einfach, beim Essen aufmerksam und bewusst zu sein.

Tipp 7: Zum Abschluss eine Übung

Für die Übung brauchst Du:

- 10 Minuten während der Du ungestört bist
- drei Rosinen (oder etwas Ähnliches z.B. drei Stücke eines Apfels)
- eine Sitzgelegenheit
- alle 5 Sinne beisammen

Zieh Dich also mit Deinen Rosinen zurück, setze Dich entspannt hin und iss jede Rosine einzeln. Akzeptiere alle entstehenden Sinnesempfindungen, Gedanken und Gefühle und gib ihnen ihren Raum. Sollte deine Aufmerksamkeit von der Rosine weg wandern führe sie einfach freundlich wieder zu ihr zurück.

Tasten

Du hältst die Rosine in der Hand, schließt die Augen und ertastest die Rosine. Spüre die Rosine zwischen deinen Fingern und versuche zu beschreiben, wie sich die Rosine anfühlt. Einige Wörter, die dir dabei in den Sinn kommen könnten sind: rau, trocken, glatt, klebrig, dünn, prall, elastisch.

Betrachte alle Wahrnehmungen, die dir in den Sinn kommen, mit Neugier.

Hören

Nimm die Rosine an dein Ohr und entdecke die Geräusche, die sie macht. Kannst du überhaupt etwas hören? Oder vielleicht nur, wenn Du sie bewegst? Wie würdest Du die Töne beschreiben? Als Knistern, Knacken oder ...? Ist der Ton laut, dumpf oder...? Höre auch mit dem anderen Ohr!

Riechen

Beschnuppere die Rosine und sei wachsam für die Begriffe, die Dir durch den Kopf gehen. Gibt es Unterschiede zwischen den Empfindungen der beiden Nasenlöcher? Ändert sich die Intensität des Geruchs? Mögliche Adjektive: scharf, süß, fettig, ranzig, modrig, sauer.

Sehen

Öffne die Augen und entdecke mit Ihnen die Rosine aus verschiedenen Blickwinkeln und verschiedenen Entfernungen. Wie würdest Du mir die Rosine am Telefon beschreiben hinsichtlich Farbe, Oberfläche, Schattierungen, Glanz? Nimm dir dafür so viel Zeit wie du brauchst, stell dir vor ich hätte noch nie eine Rosine gesehen.

Schmecken

Führe die Rosine zu den Lippen und ertaste sie damit, versuche die Rosine mit den Lippen zu bewegen. Regen sich bereits die Geschmacksnerven? Nimm die Rosine langsam in den Mund aber lasse sie vorerst ganz! Untersuche die Oberfläche mit der Zunge, bewege sie durch den Mund, zum Beispiel am Gaumen entlang. Bleibe offen und neugierig für alle Sinneswahrnehmungen. Ändert sich die Konsistenz der Rosine? Platziere die Rosine bewusst auf den Backenzähnen – Lust zuzubeißen? Noch nicht! Nimm dir explizit vor zuzubeißen zerkaue sie dann in Zeitlupe und registriere die entstehenden Empfindungen (Drang zu schlucken?) und Geschmacksnoten. Kauge bis zum letzten spürbaren Bissen,

bereite das Herunterschlucken vor und beobachte den Vorgang des Schluckens. Spürst du die Bewegung beginnend hinten am Rachen bis hinunter zum Magen? Ist wirklich die ganze Rosine weg oder sind noch Reste im Mund?

Wiederholung

Versuche dir für die **zweite Rosine** genau so viel Zeit zu nehmen ohne im Detail über den Ablauf nachzudenken.

Die **dritte Rosine** isst Du so, wie Du normalerweise eine Rosine essen würdest. Vergleiche dabei die Empfindungen Gedanken und Gefühle mit den vorherigen Durchgängen.

Ende

Bleib noch kurz ruhig sitzen und beobachte die Gedanken, die entstehen.

"Bleibt gesund und hört auf euer Bauchgefühl!"

GesundheitsNetzwerk Raabtal - Diätologin Johanna Leitgeb, BSc

Zum Nachlesen und Weiterlesen:

<http://www.emro.who.int/nutrition/nutrition-infocus/nutrition-advice-for-adults-during-the-covid-19-outbreak.html>

<https://www.bda.uk.com/resource/covid-19-corona-virus-advice-for-the-general-public.html>

<https://www.in-form.de/wissen/abwehrkraefte-staerken-mit-gutem-essen-und-viel-bewegung/>

https://fgoe.org/gesundheitsdeterminanten_farbe_jpg

<https://jem.at/2020/easy-reading/covid-19-und-ernaehrung/>

<https://www.ages.at/themen/krankheitserreger/coronavirus/>

<file:///C:/Users/User/Downloads/Read%20Online-Handbook%20of%20COVID-19%20Prevention%20and%20Treatment-German.pdf>

<https://jem.at/2013/easy-reading/ernaehrung-abwehrkraefte-nahrungsergaenzungsmittel-184/>

<https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Lebensmittel-Ernaehrung/Ern%C3%A4hrungsempfehlungen/Ern%C3%A4hrungspyramide0.html>

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/info/ernaehrungspyramide/ernaehrungspyramide>

<https://www.eufic.org/de/healthy-living/article/mindless-to-mindful-eating>

<http://mymindfulmoves.de/achtsamkeit/rosinenuebung/>