



**In Zeiten der Coronavirus-Erkrankung COVID-19
sind Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente
noch wichtiger für die Stärkung
unseres Immunsystems!**

Zink erfüllt zahlreiche Funktionen im Körper. Das essenzielle Spurenelement trägt unter anderem dazu bei, dass Haut, Haare und Nägel schön bleiben. Außerdem ist Zink gut für das Immunsystem und die Wundheilung. Ein Zinkmangel kann sich daher auch in schuppiger und entzündeter Haut äußern.

Steckt u.a. in Austern, Innereien und rotem Fleisch, in Kürbiskernen, Weizenkleie und Haferflocken

Vitamin C wirkt antioxidativ, das heißt, es fängt schädliche Verbindungen wie freie Radikale und reaktive Sauerstoffspezies ab und schützt so die Zellen und Moleküle im Körper vor Schäden.

Gute Lieferanten sind: Sanddornbeeren(saft), Gemüsepaprika, schwarze Johannisbeeren, Meerrettich, Petersilie, Zitrusfrüchte, Kartoffeln, Kohl, Spinat und Tomaten

Vitamin D ist wesentlich für das Immunsystem. Fehlt das Vitamin im Körper, können die Killerzellen des Immunsystems – die T-Zellen – nicht reagieren und sind nicht imstande, Krankheitserreger im Körper zu bekämpfen.

Steckt u.a. in fettreichem Fisch (z.B. Makrele und Lachs), in Leber, Austern, Butter, Milch, Eier, Sprossen und Löwenzahn, Steinpilze und Shiitake Pilze, Haferflocken und Süßkartoffeln

Vitamin B₆ ist u.a. an der Bildung des B-Vitamins Niacin beteiligt, welches wiederum das Immunsystem beeinflusst.

Steckt in größeren fleisch- und fischlosen Lebensmittelmengen u.a. in Vollkorngetreide, Haselnüsse, Walnüsse und rotem Paprika; **Niacin** in Mungobohnen, Erdnüssen und Pilzen

Beta-Glucan unterstützt die Aktivität der Makrophagen, der sogenannten Fresszellen, die Krankheitserreger wie Bakterien und Viren aus dem menschlichen Organismus entfernen.

Steckt beispielsweise in Hafer- und Gerstenflocken

Roter Ginseng. Indem wir Ginseng oder Ginsengprodukte zu uns nehmen, werden die wertvollen Ginsenoside* im Darm zu Stoffwechselprodukten umgewandelt, sodass wir diese über das Blut aufnehmen können. Dadurch soll vor allem das Abwehrsystem gestärkt werden.

**Der koreanische Ginseng hat die meisten Ginsenoside*

Cistus Tee mit

Manuka Health **Manuka Honig** MGO 400+

Die graubehaarte **Zistrose** erfreut sich hierzulande wachsender Beliebtheit als Heilkraut. Die Pflanze, die aus dem Mittelmeerraum stammt, soll antivirale, antibakterielle und adstringierende Eigenschaften haben. **Manuka Honig** wirkt antiseptisch, wundheilend und antioxidativ.

