




# Immunsystem-Booster - Guide

Nahrung als Medizin – iss´ Dich fit!



[nutritionchecker.de](http://nutritionchecker.de)

Nahrungsmittel	Mangel oder Anlass	Verzehrempfehlung	Bemerkung
Zink	"unverzichtbarer Allrounder" zur allgemeinen Prophylaxe und bei aktueller Infektanfälligkeit	regelmäßiger Verzehr (2 – 4 x pro Woche) von Rindfleisch (150 – 200 g pro Portion), Kürbiskernen und Paranüssen (30 g pro Portion) sowie Eiern (3 – 4 Eier pro Woche)	"unverzichtbarer Allrounder" essentielles Spurenelement mit wichtiger, antioxidativer Wirkung, <b>antiviral</b> und stützt das Immunsystem Nahrungsergänzungsmittel mit Zink sind für die meisten Menschen überflüssig, da eine ausreichende Zufuhr über die Nahrung in aller Regel gesichert ist. <b>Achtung: Gegenspieler von Kupfer, reduziert Kupferwerte</b>
Selen	als Prophylaxe gegen Infekte und ein "Stimmungsaufheller" in der dunklen Jahreszeit	regelmäßiger Verzehr ( 3 – 4 x pro Woche) von Paranüssen und Cashewkernen (30 g pro Portion), Haferflocken, Reis, Brokkoli und Pilzen	essentielles Spurenelement mit wichtiger antioxidativer Wirkung, stützt Immunsystem, unterstützt bei der Entgiftung und Bildung von Schilddrüsenhormonen, damit auch als Stimmungsaufheller wirksam Nahrungsergänzungsmittel mit Selen sind für die meisten Menschen überflüssig, da eine ausreichende Zufuhr über die Nahrung in aller Regel gesichert ist.
Sauerkraut	bei Darmdysbiosen und Verdauungsproblemen Infektanfälligkeiten	als 4-Wochen-Kur: täglich 100 bis 150 g täglich vor oder zur Mahlzeit einnehmen	Nur selbstgemachtes, <b>nicht erhitztes Kraut</b> enthält die wichtigen Milchsäurebakterien für den Darm. <b>Bei Histaminintoleranz vorsichtig antesten!</b>
Knochenbrühe (Huhn, Rind)	bei Darmdysbiose Infektanfälligkeiten	als 4-Wochen-Kur: 175 ml bis 350 ml täglich	Bei gekaufter Ware auf Bioqualität und ausreichende Kochzeit achten. Mind. 18 Stunden Kochzeit von Weidetieren, z.B. Online bei Jarmino beziehbar
Tahini (Sesampaste)	zur Vorbeugung des Knochenabbaus durch Kalziummangel	als 3 Monatskur: 1 Teelöffel zur täglichen Supplementierung	Sesampaste enthält hohe Dosen an Kalzium. Auf Bioqualität achten. Idealerweise die weiße Paste von <b>geschälten Sesamnüssen</b> wählen. Erhältlich im dm

Nahrungsergänzung	Mangel oder Anlass	Verzehrempfehlung	Bemerkung
 <p>Vitamin B-Komplex</p>	<p>bei Konzentrationsschwäche, Unruhe und Antriebsschwäche</p>	<p>regelmäßig ( 1 x pro Woche) Leber verzehren! individueller Bedarf, keine Pauschalangabe möglich, bei Nahrungsergänzung siehe Beipackzettel</p>	<p>B 6 und B12-Spiegel erst testen lassen Unterversorgung häufig bei Frauen mit Pilleneinnahme Traumcheck als erster Indikator: Wenn morgens grundsätzlich keine Traumerinnerung möglich könnte B6-Mangel vorliegen, da relevant für das Ultrakurzzeitgedächtnis.</p>
 <p>Magnesium</p>	<p>bei Muskelkrämpfen und hoher sportlicher oder mentaler Belastung bei Tagesmüdigkeit, Erschöpfung und allgemeiner Antriebsschwäche</p>	<p>individueller Bedarf und keine Pauschalangabe möglich, Grundbedarf eines Erwachsenen: ca. 300 - 400 mg, siehe Beipackzettel des Präparates</p>	<p>"Mineral der Gelassenheit", wichtiges Mineral und an 300 verschiedenen Enzymreaktionen bei Stoffwechselprozessen beteiligt, reduziert unter anderem die Freisetzung von Stresshormonen</p>
 <p>Algen oder Heilerde (Chlorella)</p>	<p>3 Monatskur zur Entgiftung des Blutes &amp; Darms z.B. von Schadstoffen wie z.B. Schwermetallen bei Erschöpfung, Infektanfälligkeiten bei Verdauungsproblemen</p>	<p>max. 3 - 5 g täglich vor den Mahlzeiten</p>	<p>Bei Algeneinnahme: Nur zertifizierte (Bio-) Produkte konsumieren, um eine zusätzliche Belastung zu vermeiden In Deutschland angebaute und geprüfte Produkte gibt es zum Beispiel von Algomed: <a href="http://www.algomed.de">http://www.algomed.de</a> Kosten ca. 55 Euro für 350 mg Heilerde im dm erhältlich</p>

Nahrungsergänzung	Mangel oder Anlass	Verzehrempfehlung	Bemerkung
Vitamin D	zur dauerhaften Prophylaxe bei Infektanfälligkeit und Entzündungen im Körper bei Erschöpfung, Antriebsschwäche und Konzentrationsschwierigkeiten bei Verdauungsproblemen für einen gesunden Knochenstoffwechsel	Erhaltungsdosis: 800 bis 1.000 IE pro 10 kg Körpergewicht therapeutisch nach Messwert <b>Geringe tägliche Dosen ist deutlich effektiver als selten hohe Einzeldosen (&gt; 10.000 I.E.)</b>	Erst den aktuellen Spiegel im Blut testen, um ggf. therapeutisch zu supplementieren! Bluttest beim Arzt möglich oder selbstständig durchführbar. Z.B. bestellbar bei: <a href="https://www.medivere.de">medivere.de</a> , ca. 30 Euro Zur genauen Berechnung des benötigten Bedarfes helfen Online-Rechner: <a href="https://www.edubily.de/vitamin-d-rechner-kostenlos/">edubily.de/vitamin-d-rechner-kostenlos/</a>
Omega 3 - Öl	bei Schlafstörungen, Konzentrationsschwächen, Erschöpfung oder Rastlosigkeit bei Verdauungsproblemen zur Unterstützung der Hirnentwicklung bei Kindern in allgemeinen Belastungsphasen	Erwachsene: $\geq 2.000$ mg/Tag	Omega-3-Fettsäure wirkt <b>antiviral</b> und <b>entzündungshemmend</b> , Fisch- oder Algenöl in flüssiger oder Kapselform erhältlich, für Kinder mit Zitronengeschmack <b>Allgemeine Infos unter: <a href="https://www.norsan.de">norsan.de</a></b> <b>Die Wirkung von blutverdünnenden Mitteln kann durch Omega-3 verstärkt werden.</b> Zur gezielten Supplementierung ist eine vorausgehende Fettsäure-Analyse ratsam: z.B. bei <a href="https://www.norsan.de/fettsaeure-analyse">norsan.de/fettsaeure-analyse</a> Kosten ca. 75 Euro
Laktoferrin	Immunschutz durch <b>antibakterielle, antimykotische, antivirale &amp; antiparasitäre Wirkung</b> fördert die Knochengesundheit fördert die Hirnentwicklung	400 - 1000 mg/Tag	Laktoferrin tötet Bakterien und schützt vor Infektionen, wirkt entzündungshemmend, in der Labordiagnostik auch als Entzündungsmarker für Darmentzündungen herangezogen.