

## Saisonale Ernährung - Stärkung des Immunsystems

- Allah Ta'ala hat zu verschiedenen Jahreszeiten unterschiedliches Obst und Gemüse wachsen lassen. Diese beinhalten genau jene Inhaltsstoffe die der Mensch zu dieser Zeit benötigt.
- Besonders im Herbst und Winter sollten wir darauf achten, das wir uns richtig ernähren, um unsere Abwehrkräfte zu stärken.
- Ernährungswissenschaftler raten deshalb besonders zu einer Kost, die reich an Vitamin C und Zink ist.<sup>1</sup> Diese beugen Erkältungen und Grippe vor.
- Saisonal bedeutet Regional. D.h. diese Nahrungsmittel haben keine langen Transportwege hinter sich, sind frischer, leckerer und sind mit weniger Pestiziden belastet. Zudem sind sie günstiger.
- Je kürzer der Transportweg, je besser der Reifungsgrad, desto reicher ist Obst und Gemüse an wertvollen Inhaltsstoffen.<sup>2</sup>
- Nüsse, Mandeln, Trauben, Birnen oder Äpfel gibt es gerade im Herbst zu genüge. Diese leckeren einheimischen Früchte, aber auch Orangen, Zitronen und Grapefruits, stärken auf natürliche Weise unser Immunsystem.<sup>3</sup>
- Ausreichende Bewegung ist ebenso wichtig zur Stärkung des Immunsystems. Wenige Kilometer pro Woche helfen schon.

*Aktivität für den November:* Treffen sie sich gemeinsam für einen Herbstspaziergang in der Natur. Ein Herbstspaziergang an der frischen Lust tut Körper und Seele gut und kann bei sonnigem Wetter zudem noch mit Vitamin D versorgen. Ein Vitamin D Mangel kann in der dunklen Jahreszeit mitverantwortlich für Stimmungstiefs oder den Ausbruch von Erkältungen sein.

Saisonkalender für Obst und Gemüse zum runterladen:

[https://www.bzfe.de/\\_data/files/3488\\_2017\\_saisonkalender\\_posterseite\\_online.pdf](https://www.bzfe.de/_data/files/3488_2017_saisonkalender_posterseite_online.pdf)

<sup>1</sup> [https://www.vigo.de/de/vorbeugen/ernaehrung/saisonale\\_ernaehrungsthemen/rezepte\\_mit\\_herbstgemuese/die\\_richtige\\_ernaehrung\\_im\\_herbst.html](https://www.vigo.de/de/vorbeugen/ernaehrung/saisonale_ernaehrungsthemen/rezepte_mit_herbstgemuese/die_richtige_ernaehrung_im_herbst.html)

<sup>2</sup> <https://www.lifeline.de/ernaehrung-fitness/gesund-essen/was-ist-eine-saisonale-ernaehrung-id97552.html>

<sup>3</sup> <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/immunsystem-winter-fit-ia.html>