Fehlernährung

Fast Food schädigt das Immunsystem auch langfristig

Dank ihres hohen Vitamin-C-Gehalts stärken Zitronen die Abwehrkräfte.

Eine zu fett- und kalorienreiche Ernährung ist laut einer neuen Studie an der Universität Bonn mit einer bakteriellen Infektion vergleichbar. **Sie macht das Immunsystem aggressiver und begünstigt dadurch sogar Entzündungen** – und das auch noch Wochen nach einer Umstellung auf gesunde Kost. Denn das Immunsystem merkt sich praktisch alles und programmiert sich dahingehend von selbst um – in diesem Fall also auf die Erwartungshaltung, dass noch mehr Fast Food gegessen wird. Diese negative Veränderung begünstigt letztlich auch die Entstehung von Gefäßerkrankungen und Typ-2-Diabetes. **Deshalb gilt, dass man besser jetzt als später auf eine gesunde Ernährungsweise umsteigen sollte** – bevor sich das Immunsystem nicht einmal mehr daran erinnert, was ein Apfel überhaupt ist.

Alle aufgewacht!

4 Weisheiten gegen Müdigkeit

Es gibt Tage, an denen möchte man das Bett am liebsten gar nicht erst verlassen. Dann gilt es, der Müdigkeit mit diesen Tricks den Kampf anzusagen.

✖ **Wärme steigert das Gefühl der Müdigkeit,** während Kältereize den Bewegungsdrang aktivieren. Die Heizung sollte deshalb immer auf eine optimale Raumtemperatur zwischen 20 und 23° C eingestellt sein.

✖ **Musik regt die Sinne an** und weckt so den Körper auf. Ein Radiowecker ist deshalb empfehlenswert.

✖ **Ballaststoffreiche Nahrung liefert viel Energie** und wird zudem langsamer verdaut. Zucker bietet zwar ebenfalls Energie, allerdings nur kurzzeitig. Besser als süße Gebäckstücke sind deshalb Vollkornprodukte zum Frühstück.

✖ **Kaltes Wasser bringt den Kreislauf wieder in Schwung.** Dabei reicht es schon, das kühle Nass nur über die Handgelenke laufen zu lassen.

Tipps für eine gesunde Darmflora

Alles klar im Magen

Um zu überleben, braucht der Mensch Nahrung – das weiß jeder. Doch gerade in der heutigen Zeit, in der Fast-Food- und Fertiggerichte zum Alltag gehören, denken nur die wenigsten darüber nach, was sie ihrem Körper eigentlich zuführen. Eine falsche Ernährungsweise kann mitunter zu schwerwiegenden Problemen im Verdauungsapparat führen, die sich in einem allgemeinen Unwohlsein genauso äußern können, wie in Verstopfungen oder Durchfall. **meinTV – magazin** hat einige wirkungsvolle Tipps gesammelt, die dagegen vorbeugend wirken und für eine gesunde Darmflora sorgen.

Gluten vermeiden

Viele Menschen reagieren schlecht auf das Gluten in Getreideprodukten. Das muss nicht gleich bedeuten, dass sie an Zöliakie leiden, allerdings sollte man sich Gedanken machen, wenn man nach dem Verzehr solcher Produkte z. B. Kopfschmerzen, Müdigkeit oder auch Gelenkschmerzen registriert. **Abhilfe schafft das sogenannte Pseudogetreide – Mais, Hirse, Reis und Quinoa sind ein wunderbarer Ersatz.**

Milch verstopft

Nicht nur Menschen, die unter Lactose-Intoleranz leiden, bekommen die negativen Auswirkungen des Verzehrs zu vieler Milchprodukte zu spüren. Milch-Eiweiße können in ungesunden Mengen bei jedem zu Verstopfungen oder im Gegenteil zu Durchfall führen. Deshalb gilt: Auch Milch sollte nur in Maßen konsumiert werden. Wer nach einem Ersatz suchen will, wird bei Mandel- oder Sonnenblumenkern-Produkten fündig. **Laut aktuellen Studien schützt der tägliche Verzehr von 60 Gramm Mandeln übrigens bereits vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Diabetes.**

Fotos: Pixabay; Freepik / Mirsiraphol / Whatwolf / Sergeycauselove / Jannoon028; Fotolia / phoenix021

Leichte Kost

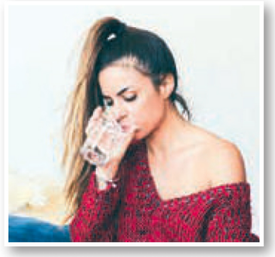
Leicht verträgliche Ballaststoffe entlasten den Verdauungstrakt. **Dazu zählen beispielsweise Kokosmehl, Chiasamen und Gerstengraspulver.** Aus diesen Zutaten kann man auch leckere Desserts herstellen oder Smoothies mit dem Lieblings-Fruchtsaft mixen. Ein Esslöffel Kokosöl enthält bereits 5 Gramm Ballaststoffe.

Kleine Alltagshelfer

Natürliche Verdauungsenzyme helfen dem Körper bei der Verarbeitung aufgenommener Nährstoffe. Mit steigendem Alter produziert der menschliche Organismus allerdings immer weniger von ihnen – deshalb darf man hier mit entsprechenden Präparaten nachhelfen, die in jeder Apotheke, aber auch in gut sortierten Supermärkten erhältlich sind.

Trinken

Der simpelste Trick wird von vielen Menschen heutzutage einfach ignoriert: Für eine gesunde Darmflora ist es unerlässlich,



genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Damit sind allerdings keine zuckerreichen Softdrinks, sondern Wasser und Kräutertees gemeint – zwei Liter pro Tag. Ideal sind hochwertige Quellwässerchen ohne Kohlensäure sowie gefiltertes Leitungswasser.

Kein Zucker

Wer bereits unter einer angegriffenen Darmflora leidet, sollte zuckerreiche Ernährung vermeiden, da diese die Darmschleimhaut weiter schädigt. Sogenannte Probiotika können sie bei regelmäßiger Einnahme **in ein bis drei Monaten regenerieren.**

Bewegung bringt den Darm in Schwung

Auch jegliche Form der körperlichen Ertüchtigung hilft, denn sie regt die Verdauung an. Deshalb sollte man das Ausüben einer Ausdauersportart seiner Wahl fest in den Wochenplan integrieren. Ob Nordic Walking, Schwimmen, Joggen oder Radfahren, ist dabei egal. **Sogar ein Spaziergang kann ausreichen, wenn er denn regelmäßig eingelegt wird** – Hundehalter sind hier in Sachen Motivation klar im Vorteil.

Langsam essen

Gut zerkaute Mahlzeiten sind für den Darm bekömmlicher und entlasten ihn um ein Vielfaches. Je besser das Essen zerkaut wird, desto leichter hat es am Ende das Verdauungssystem. **Jeder zusätzliche Biss erhöht dabei die Oberfläche des Speisebreis, was wiederum den Verdauungsenzymen beim Verrichten ihrer Arbeit hilft.**

Fixer Detox-Tee

- Zwei Zitronengrasstengel von Blättern befreien, eine Ingwerwurzel schälen. Beides in Scheiben schneiden, eine Zitrone auspressen.
- Einen Liter Wasser kochen.
- 1,5 EL Jasmin-Grüntee in den Siebeinsatz der Teekanne füllen. Zitronengras und Ingwerstücke in die Kanne geben, mit heißem Wasser übergießen.
- 2 bis 3 Minuten ziehen lassen, Tee aus der Kanne nehmen, Zitronensaft hinzugeben und fünf Minuten ziehen lassen.

KURZ & KNAPP

VORBEUGUNG
Müsli gegen Arthritis

Wer täglich ein Müsli isst, beugt damit Arthritis vor. Wie Forscher nun nachweisen konnten, beeinflusst eine ballaststoffreiche Ernährung den Krankheitsverlauf von chronisch-entzündlichen Gelenkerkrankungen positiv und stärkt dazu noch die Knochen.

JOGGEN
Nicht in der Stadt!

Wer joggen geht, sollte dies in der freien Natur machen: Londoner Wissenschaftler fanden heraus, dass schlechte Innenstadtluft den gesundheitlichen Effekt wieder aushebeln kann.

ERNÄHRUNG
Fisch macht clever

Isst man einmal pro Woche Fisch, kurbelt das die Hirnleistung an und sorgt für einen besseren Schlaf. Grund dafür ist der hohe Anteil an Omega-3-Fettsäuren. Bei einer Studie mit Kindern stellte sich heraus, dass die Kleinen bei einem Intelligenztest um 5 Punkte besser abschnitten, wenn sie wöchentlich Fisch verzehrten.