

Thema: Immunkick im Stick – So einfach trotzen Sie der Erkältungswelle

Beitrag: 2:05 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Wem graut es nicht schon ein bisschen vor der jährlichen Infekt-Zeit?! Denn in diesem Jahr nerven die kleinen und großen Erkältungen nicht nur, nein, sie führen auch direkt zum Corona-Verdacht und machen das Leben teilweise echt kompliziert – vor allem, wenn die Kinder nicht mehr in Kita und Schule dürfen, sondern zu Hause betreut werden müssen... Es hilft alles nichts, wir müssen uns wappnen, um gut durch die dunkle Jahreszeit zu kommen – mein Kollege Oliver Heinze hat sich dazu mal Tipps von einer Expertin geholt.

Sprecher: Um gut und gesund durch die dunkle Jahreszeit zu kommen, sollte man sein Immunsystem auf allen Ebenen aktiv unterstützen.

O-Ton 1 (Dr. rer. nat. Julia Clavel, 16 Sek.): „Dazu zählen zum Beispiel auch die Bewegung an der frischen Luft, das muss jetzt kein riesengroßer Dauerlauf sein, aber ein bisschen sich draußen aufhalten, um die Atemwege zu befeuchten und eine Austrocknung der Schleimhäute zu verhindern, und, was man ja immer wieder gerne sagt: um Vitamin D zu tanken.“

Sprecher: Sagt Ernährungswissenschaftlerin Dr. Julia Clavel – und sie kennt noch mehr Tricks.

O-Ton 2 (Dr. rer. nat. Julia Clavel, 16 Sek.): „Auch ausreichender Schlaf ist immer wichtig für unsere Erholung und eine ausgewogene Ernährung, die uns mit allem versorgt, was wir so benötigen. Und das steckt eben hauptsächlich in Obst und Gemüse, in Nüssen, in Getreideprodukten, auch in Fleisch und in Fisch und in kalorienarmen Getränken wie Tees und Wasser.“

Sprecher: Auf keinen Fall zu kurz kommen darf die Versorgung mit Vitamin C – das ist wichtig für eine gesunde Abwehr – und kann aber noch viel mehr.

O-Ton 2 (Dr. rer. nat. Julia Clavel, 15 Sek.): „Die wenigsten wissen, dass Vitamin C ein echter Geheimtipp zur Verringerung der Müdigkeit ist, was uns ja grade in den Herbstmonaten öfter mal heimsucht und es schützt unsere Zellen vor oxidativem Stress, der durch Umweltfaktoren, körperlichem und psychischem Stress hervorgerufen wird.“

Sprecher: In Kombination mit Zink bildet Vitamin C ein echtes Powerduo, denn das Spurenelement ist ein wahrer Multitasker.

O-Ton 3 (Dr. rer. nat. Julia Clavel, 15 Sek.): „Zink unterstützt unseren Stoffwechsel auf verschiedenen Ebenen, zum Beispiel beim Erhalt unserer Haut, Nägel und Haaren – aber auch unsere grauen Zellen werden so richtig auf Trab gehalten. Und viel davon steckt zum Beispiel in Innereien, rotem Fleisch, Schalentieren und Eiern.“

Sprecher: Wer jetzt nicht unbedingt regelmäßig Nierchen und Austern auf dem Speiseplan hat, kann sich – gerade in der Erkältungszeit – mit Nahrungsergänzungsmitteln behelfen. Die ersetzen aber keineswegs dauerhaft eine ausgewogene Ernährung, betont die Expertin.

O-Ton 4 (Dr. rer. nat. Julia Clavel, 21 Sek.): „Wenn wir unterwegs sind, können wir uns nicht immer ausgewogen ernähren und hier ist das Produkt von Lintia eine hervorragende Möglichkeit, weil es sich ganz einfach als Pulver im Mund löst und man kein Wasser benötigt. Es ist auch noch frei von Gluten, Lactose und Zucker und zu 100 Prozent vegan – also eine schmackhafte Alternative für alle, die ihr Immunsystem unterstützen möchten.“

Abmoderationsvorschlag: Sie sind auch noch auf der Suche nach dem passenden Immunboost für den Herbst? Mehr Infos rund ums Thema finden Sie auf [lintia.com](https://www.lintia.com).

Thema: **Immunkick im Stick – So einfach trotzen Sie der Erkältungswelle**

Interview: 2:18 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Wem graut es nicht schon ein bisschen vor der jährlichen Infekt-Zeit?! Denn in diesem Jahr nerven die kleinen und großen Erkältungen nicht nur, nein, sie führen auch direkt zum Corona-Verdacht und machen das Leben teilweise echt kompliziert – vor allem, wenn die Kinder nicht mehr in Kita und Schule dürfen, sondern zu Hause betreut werden müssen... Es hilft alles nichts, wir müssen uns wappnen, um gut durch die dunkle Jahreszeit zu kommen. Wie das am besten funktioniert, verrät uns jetzt die Ernährungswissenschaftlerin Dr. Julia Clavel, hallo!

Begrüßung: „Ja, ich grüße Sie ganz herzlich!“

1. ***Frau Dr. Clavel, die Herbstzeit ist ja sowieso schon immer die kritische Zeit mit unschönen Schnupfennasen und ekligem Halskratzen, aber in diesem Jahr sollten wir ja besonders gut auf uns aufpassen. Worauf sollten wir besonders achten?***

O-Ton 1 (Dr. rer. nat. Julia Clavel, 37 Sek.): „Es hilft alles, was unser Immunsystem unterstützen kann, und dazu zählen zum Beispiel auch die Bewegung an der frischen Luft, das muss jetzt kein riesengroßer Dauerlauf sein, aber ein bisschen sich draußen aufhalten, um die Atemwege zu befeuchten und eine Austrocknung der Schleimhäute zu verhindern, und, was man ja immer wieder gerne sagt: um Vitamin D zu tanken. Auch ausreichender Schlaf ist immer wichtig für unsere Erholung und eine ausgewogene Ernährung, die uns mit allem versorgt, was wir so benötigen. Und das steckt eben hauptsächlich in Obst und Gemüse, in Nüssen, in Getreideprodukten, auch in Fleisch und in Fisch und in kalorienarmen Getränken wie Tees und Wasser.“

2. ***Sie haben ja vollkommen recht. Aber jetzt können das ja in der Regel die wenigsten von uns wirklich immer umsetzen. Auf welche Nährstoffe sollten wir gerade jetzt in Herbst und Winter auf keinen Fall verzichten?***

O-Ton 2 (Dr. rer. nat. Julia Clavel, 16 Sek.): „Da haben einige Studien gezeigt, dass Vitamin C und Zink eine gute Kombination bieten können, um unser Immunsystem zu unterstützen und in dieser Jahreszeit gut gewappnet gegen Bakterien und Viren auszurüsten – und sie bieten noch weitere Vorteile für unseren Körper...“

3. ***Jetzt bin ich neugierig! Was können die beiden denn noch?***

O-Ton 3 (Dr. rer. nat. Julia Clavel, 33 Sek.): „Die wenigsten wissen, dass Vitamin C ein echter Geheimitipp zur Verringerung der Müdigkeit ist, was uns ja grade in den Herbstmonaten öfter mal heimsucht und es schützt unsere Zellen vor oxidativem Stress, der durch Umweltfaktoren, körperlichem und psychischem Stress hervorgerufen wird. Zink ist dann so ein Multitasker, der unterstützt unseren Stoffwechsel auf verschiedenen Ebenen, zum Beispiel beim Erhalt unserer Haut, Nägel und Haaren – aber auch unsere grauen Zellen werden so richtig auf Trab gehalten. Und viel davon steckt zum Beispiel in Innereien, rotem Fleisch, Schalentieren und Eiern.“



im Auftrag von

na-news aktuell
Ein Unternehmen der dpo-Gruppe

4. Es dürfte für viele recht schwierig sein, ausreichend Zink über die Nahrung zu sich zu nehmen – Innereien und zum Beispiel Austern gehören ja jetzt nicht unbedingt zu den Standard-Lebensmitteln... Was ist also zu tun?

O-Ton 4 (Dr. rer. nat. Julia Clavel, 40 Sek.): „Hier können Nahrungsergänzungsmittel durchaus hilfreich sein, ersetzen aber dann auch nicht dauerhaft einen ausgewogenen Speiseplan... aber zwischendurch, gerade auch in der Erkältungszeit, darf man dem Immunsystem auch mal auf die Sprünge helfen. Und hier ist es wichtig – auch für die Vegetarier und Veganer, die auch unterversorgt sein können. Und wenn wir unterwegs sind, können wir uns nicht immer ausgewogen ernähren und hier ist das Produkt von Lintia eine hervorragende Möglichkeit, weil es sich ganz einfach als Pulver im Mund löst und man kein Wasser benötigt. Es ist auch noch frei von Gluten, Lactose und Zucker und zu 100 Prozent vegan – also eine schmackhafte Alternative für alle, die ihr Immunsystem unterstützen möchten.“

Die Ernährungswissenschaftlerin Dr. Julia Clavel mit interessanten Tipps zur Immunabwehr. Vielen Dank für das Gespräch!

Verabschiedung: „Ich danke Ihnen!“

Abmoderationsvorschlag: Sie sind auch noch auf der Suche nach dem passenden Immunboost für den Herbst? Mehr Infos rund ums Thema finden Sie auf lintia.com.

2. Abmoderation: Sie sind auch noch auf der Suche nach dem passenden Immunboost für den Herbst? Mehr Infos rund ums Thema finden Sie natürlich auch hier auf unserer Website.

Thema: Immunkick im Stick – So einfach trotzen Sie der Erkältungswelle

Umfrage: 0:33 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Herbstzeit ist Schnupfenzeit, das war schon immer so und das wird vermutlich auch immer so bleiben... Wir müssen uns aber trotzdem nicht damit abfinden, dass wir – gerade in diesem Jahr – jeden Infekt mitnehmen, der irgendwo rumwabert. Mit einem gesunden Immunsystem kann man sich schon vor Schlimmerem bewahren. Aber: Wie bekommt man so ein funktionierendes Immunsystem? Wir haben uns auf der Straße umgehört.

Frau: „Ich versuche natürlich, viel an der frischen Luft zu sein und dazu natürlich auf gesunde Ernährung zu achten.“

Frau: „Dann trink´ ich ´ne heiße Zitrone, zieh´ mir dicke Socken an und geh´ früh schlafen!“

Mann: „Ich versuch´, mich viel zu bewegen, viel draußen zu sein, viel frische Luft zu bekommen, Sonne zu genießen, wenn´s geht.“

Frau: „Ich trinke auch sehr viel Wasser, bis anderthalb bis zwei Liter sogar und am Abend ein gutes Glas Rotwein!“

Mann: „Ausdauersport, also Radfahren und Kraftsport. Und versuche, mich gesund zu ernähren. Vitaminreich, wenig Fleisch, mehr Fisch, Gemüse, damit versuch´ ich, mein Immunsystem zu unterstützen.“

Abmoderationsvorschlag: Da waren ja schon viele schöne Ideen dabei – was man darüber hinaus noch machen kann, hören wir gleich. Da sprechen wir mit der Ernährungswissenschaftlerin Dr. Julia Clavel. Bleiben Sie dran!



im Auftrag von

na•news aktuell
Ein Unternehmen der dpa-Gruppe