

**Thema:** Corona, Erkältung, Grippe & Co. – Mit der richtigen Ernährung das Immunsystem stärken

**Beitrag:** 2:04 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Früh morgens ein Toast mit Marmelade, mittags eine Currywurst mit Pommes und abends eine Tiefkühlpizza: Gerade unter der Woche schlingen wir unser Essen oft nur schnell rein. Das macht sich bei den meisten durch überflüssige Kilos bemerkbar. Aber auch unser Immunsystem leidet darunter. Dabei ist eine ausgewogene, gesunde Ernährung ganz einfach. Wie wir unsere Abwehrkräfte, besonders in Zeiten von Grippe und Corona-Virus, ganz nebenbei stärken können, verrät uns mein Kollege Oliver Heinze.

**Sprecher: Viel Weißmehl, Zucker und Fett machen unser Immunsystem regelrecht aggressiv, erklärt die Ernährungswissenschaftlerin und Heilpraktikerin Ute Jentschura.**

**O-Ton 1 (Ute Jentschura, 22 Sek.):** „Das heißt, wir reagieren darauf, wie auf einen bakteriellen Infekt und das fördert langfristig Entzündungen, das hat eine Studie 2018 ergeben und daran sollten wir uns orientieren. ‚Du bist, was du isst‘. Denn wenn wir richtig tanken, dann sind wir gut versorgt. Das bedeutet, wir können gute Leistungen bringen, wir haben ein starkes Immunsystem und sogar gute Laune.“

**Sprecher: Deshalb bei Lebensmitteln immer auf die Zutatenliste schauen, die zeigt, was gut ist und was eher schadet.**

**O-Ton 2 (Ute Jentschura, 20 Sek.):** „Mittlerweile gibt es sogar gesundes Fastfood. Zum Beispiel ein Hirse-Buchweizenbrei, der ohne Zuckerzusatz zusammengesetzt ist, den ich einfach mit kochendem Wasser übergießen kann und dann nach Lust und Laune verfeinere, mit Früchten, mit Nüssen, mit Sahne, Zimt, mit nem guten Öl und fertig ist das vitalstoffreiche Frühstück.“

**Sprecher: Ganz wichtig ist eine ausgewogene Säure-Basen-Balance. Das bedeutet:**

**O-Ton 3 (Ute Jentschura, 29 Sek.):** „80 Prozent basenüberschüssig und neutrale Lebensmittel, das heißt: Bitte mehr Gemüse, Salat, Obst, Kräuter, aber auch glutenfreie Pflanzen wie Amaranth und Quinoa und ein gutes neutrales Öl sollten auf den Tisch. 20 Prozent darf es auch säureüberschüssig zugehen. Gute Qualität von Fleisch, Fisch, Käse, Ei, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten. Und bitte weniger Süßes, Weißmehl und auch Fastfood.“

**Sprecher: Einen Extra-Kick für unsere Abwehrkräfte liefert eine bunte, vielseitige Gemüse- und Obstauswahl.**

**O-Ton 4 (Ute Jentschura, 28 Sek.):** „Dann haben wir wirklich die breite Vielfalt an Vitalstoffen, sekundären Pflanzenstoffen für eine gute Immunabwehr. Vitamin C steckt ja zum Beispiel in Paprika, in Kohl, in grünem Blattgemüse, in Beeren und Orangen. Ingwer sollten wir miteinsetzen, Blütenpollen, die es in einem Hundertpflanzengranulat im Reformhaus gibt, oder Omega-3-Fettsäuren, Probiotika. Und ein Tipp zum Schluss: Lassen Sie doch Ihren Vitamin D-Status mal testen.“

**Abmoderationsvorschlag:** Lecker essen und gleichzeitig die Abwehrkräfte stärken: Das ist kein Problem! Wenn Sie mehr wissen wollen, schauen Sie einfach mal im Netz auf Jentschura.de. Da gibt es jetzt auch einen neuen kostenlosen Ratgeber für basische Ernährung.



**Thema:** Corona, Erkältung, Grippe & Co. – Mit der richtigen Ernährung das Immunsystem stärken

**Interview:** 2:19 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Früh morgens ein Toast mit Marmelade, mittags eine Currywurst mit Pommes und abends eine Tiefkühlpizza: Gerade unter der Woche schlingen wir unser Essen oft nur schnell rein. Das macht sich bei den meisten durch überflüssige Kilos bemerkbar. Aber auch unser Immunsystem leidet darunter. Dabei ist eine ausgewogene, gesunde Ernährung ganz einfach. Wie wir unsere Abwehrkräfte, besonders in Zeiten von Grippe und Corona-Virus, ganz nebenbei stärken können, verrät uns die Ernährungswissenschaftlerin und Heilpraktikerin Ute Jentschura, hallo.

**Begrüßung:** „Hallo!“

**1. Frau Jentschura, warum ist die richtige Ernährung so wichtig für unser Immunsystem?**

**O-Ton 1 (Ute Jentschura, 30 Sek.):** „Essen mit viel Weißmehl, Zucker und Fett macht unser Immunsystem aggressiv. Das heißt, wir reagieren darauf wie auf einen bakteriellen Infekt und das fördert langfristig Entzündungen, das hat eine Studie 2018 ergeben und daran sollten wir uns orientieren. Und der Spruch ‚Du bist, was du isst‘, der hat eine ganz große Bewandnis. Denn wenn wir richtig tanken, dann sind wir gut versorgt. Das bedeutet wir können gute Leistungen bringen, wir haben ein starkes Immunsystem und sogar gute Laune.“

**2. Für viele ist die mangelnde Zeit Schuld an unserem „schlechten“ Essverhalten: Was sagen Sie dazu?**

**O-Ton 2 (Ute Jentschura, 33 Sek.):** „Ja, das ist sicherlich ein Hindernis, deswegen ganz wichtig, dass wir bei der großen Lebensmittelauswahl Zutatenlisten lesen können. Dann kann ich selber entscheiden, was tut mir gut und was schadet mir. Und mittlerweile gibt es sogar gesundes Fastfood. Zum Beispiel ein Hirse-Buchweizenbrei, der ohne Zuckerzusatz zusammengesetzt ist, den ich einfach mit kochendem Wasser übergießen kann und dann nach Lust und Laune verfeinere, mit Früchten, mit Nüssen, mit Sahne, Zimt, mit einem guten Öl und fertig ist das vitalstoffreiche Frühstück.“

**3. Worauf können wir beim Essen noch achten?**

**O-Ton 3 (Ute Jentschura, 32 Sek.):** „Auf eine ausgewogene Säure-Basen-Balance, was bedeutet 80 Prozent basenüberschüssig und neutrale Lebensmittel, das heißt: bitte mehr Gemüse, Salat, Obst, Kräuter, aber auch glutenfreie Pflanzen wie Amaranth und Quinoa und ein gutes neutrales Öl sollten auf den Tisch. 20 Prozent darf es auch säureüberschüssig zugehen. Gute Qualität von Fleisch, Fisch, Käse, Ei, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten. Und bitte weniger Süßes, Weißmehl und auch Fastfood.“

**4. Wie geben wir unseren Abwehrkräften zusätzlich noch einen Extra-Kick?**

**O-Ton 4 (Ute Jentschura, 33 Sek.):** „Ja, wenn es bei der Gemüse- und Obstauswahl möglichst bunt und vielseitig zugeht, dann haben wir wirklich die breite Vielfalt an Vitalstoffen, sekundären Pflanzenstoffen für eine gute Immunabwehr. Vitamin C steckt ja zum Beispiel in Paprika, in Kohl, in grünem Blattgemüse, in Beeren und Orangen. Ingwer sollten wir mit einsetzen, Blütenpollen, die es in einem Hundertpflanzengranulat im Reformhaus gibt, oder Omega-3-Fettsäuren, Probiotika. Und ein Tipp zum Schluss: Lassen Sie doch Ihren Vitamin D-Status mal testen.“



***Ernährungswissenschaftlerin Ute Jentschura mit Tipps, wie Sie Ihr Immunsystem stärken und Viren, Bakterien und Co. keine Chance geben! Vielen Dank für das Gespräch!***

**Verabschiedung:** „Sehr gerne!“

**Abmoderationsvorschlag:** Lecker essen und gleichzeitig die Abwehrkräfte stärken: Das ist kein Problem! Wenn Sie mehr wissen wollen, schauen Sie einfach mal im Netz auf [Jentschura.de](http://Jentschura.de). Da gibt es jetzt auch einen neuen kostenlosen Ratgeber für basische Ernährung.

