

Thema: **Starke Abwehr! – So machen Sie Ihr Immunsystem fit für die kalte Jahreszeit**

Beitrag: 2:06 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Die Tage werden wieder kürzer, es ist wieder öfter kühl und regnerisch und unsere Abwehrkräfte haben alle Hände voll zu tun. Denn unser körpereigenes Immunsystem muss täglich viele äußere Einflüsse abwehren. Außerdem leidet unter dem nasskalten Wetter und dem wenigen Sonnenlicht unser Wohlbefinden. Aber, was können wir tun, um unser eigenes Abwehrsystem zu unterstützen, damit man optimal gewappnet ist, um fit und gesund durch den Herbst und Winter zu kommen? Das weiß mein Kollege Matthias Pillasch.

Sprecher: Unser Immunsystem läuft jetzt wieder auf Hochtouren und wir können ganz einfach helfen, sagt die Heilpraktikerin und Gesundheitsökonomin Anna Cnyrim.

O-Ton 1 (Anna Cnyrim, 21 Sek.): „Ja, das sind eigentlich die Sachen, die wir von klein auf als gesund kennenlernen. Also, eine gesunde Lebensweise, das hat eigentlich jeder schon einmal gehört, ausreichend Schlaf, regelmäßig Bewegung – am besten an der frischen Luft - und ausgewogene Ernährung, das stabilisiert unseren Organismus und sorgt dafür, dass diese Immunreaktionen auch reibungslos funktionieren können.“

Sprecher: Für starke Abwehrkräfte ist es deshalb wichtig, bei Wind und Wetter an die frische Luft zu gehen, regelmäßiges Lüften, Händewaschen und eine ausgewogene und mineralstoffreiche Ernährung.

O-Ton 2 (Anna Cnyrim, 30 Sek.): „Zu einer ausgewogenen Ernährung gehört natürlich eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen. Für das Immunsystem ist gerade Vitamin C und Zink sehr wichtig. Zum anderen ist es so, dass unsere heutige Ernährung häufig sehr viel säurebildende Lebensmittel wie Fleisch und Milchprodukte, Gebäck, auch Süßwaren – da ist es wichtig, eben zum Ausgleich auch ausreichend basische Lebensmittel zu sich zu nehmen. Also: Gemüse, Salat, Obst, Rohkost, das sind so die basischen Lebensmittel.“

Sprecher: Denn ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt ist die Grundlage für ein funktionierendes Immunsystem.

O-Ton 3 (Anna Cnyrim, 13 Sek.): „Alle Stoffwechselprozesse im Körper – und dazu gehören auch unsere Abwehrmechanismen – die werden vor allem durch Enzyme gesteuert. Und die Enzyme benötigen für ihre optimale Funktion, bestimmte pH-Werte.“

Sprecher: Zusätzlich lässt sich die Immun-Abwehr auch noch durch Mikronährstoffe stärken.

O-Ton 4 (Anna Cnyrim, 26 Sek.): „Hochdosiertes Vitamin C und Vitamin D macht im Winter auf jeden Fall Sinn. Wenn man sich vegan oder vegetarisch ernährt ist Vitamin B12 auch immer wichtig. Biotin und Zink unterstützen das Immunsystem, sorgen auch für gesunde Schleimhäute. Wenn man sich jetzt eher mit Fertigprodukten und viel Fleisch- und Milchprodukten ernährt, dann macht es Sinn ein Basenprodukt zu nehmen, um eben diesen Säure-Basen-Ausgleich wieder in den Griff zu bekommen. Und dann ist man eigentlich optimal gewappnet gegen alle Wind- und Wettereinflüsse und hat auch Chancen, fit und gesund durch den Herbst zu kommen.“

Abmoderationsvorschlag: Im Herbst und Winter wird unser Immunsystem richtig gefordert. Alle Tipps und Tricks für ein starkes Abwehrsystem und alle Information zu einer basenreichen Ernährung finden Sie noch einmal im Netz unter basica.com.



Thema: **Starke Abwehr! – So machen Sie Ihr Immunsystem fit für die kalte Jahreszeit**

Interview: 4:07 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Die Tage werden wieder kürzer, es ist wieder öfter kühl und regnerisch und unsere Abwehrkräfte haben alle Hände voll zu tun. Denn unser körpereigenes Immunsystem muss täglich viele äußere Einflüsse abwehren. Außerdem leidet unter dem nasskalten Wetter und dem wenigen Sonnenlicht unser Wohlbefinden. Aber, was können wir tun, um unser eigenes Abwehrsystem zu unterstützen, damit man optimal gewappnet ist, um fit und gesund durch den Herbst und Winter zu kommen? Das verrät uns jetzt die Heilpraktikerin und Gesundheitsökonomin Anna Cnyrim [gespr. „Knieriem“], hallo.

Begrüßung: „Hallo!“

1. Frau Cnyrim, wie funktioniert eigentlich unser Immunsystem?

O-Ton 1 (Anna Cnyrim, 25 Sek.): „Die grundsätzliche Aufgabe unseres Immunsystem ist es dafür zu sorgen, dass Fremdkörper, Schadstoffe und Krankheitserreger gar nicht erst in unseren Körper gelangen oder zumindest, wenn sie dann reinkommen, dass sie ihre Wirkung nicht entfalten können. Und weil das so viele Mechanismen sind ist es am besten man unterteilt die ein bisschen und zwar in angeborene Mechanismen und später erworbene Mechanismen.“

2. Was sind das für Mechanismen, können Sie uns dafür jeweils Beispiele nennen?

O-Ton 2 (Anna Cnyrim, 36 Sek.): „Die angeborenen Mechanismen – da denkt man oft noch gar nicht so an Immunsystem – dazu gehört zum Beispiel unsere Tränenflüssigkeit, die dafür sorgt, dass wenn Fremdkörper ins Auge gelangen, dass die einfach ausgeschwemmt werden können. Die angeborenen Mechanismen haben den Vorteil, dass sie unheimlich schnell sind, dafür können sie aber nicht entscheiden, was da so für Erreger auf sie zu kommen, sie reagieren einfach grob auf alles. Und deswegen gibt es zusätzlich noch die erworbenen Mechanismen, die reagieren spezifisch auf bestimmte Erreger. Dafür sind sie zumindest beim ersten Mal nicht schnell. Wenn später der gleiche Erreger nochmal kommt, dann reagieren die auch schnell, aber beim ersten Mal dauert das ein bisschen.“

3. Was benötigt das Immunsystem, um bestmöglich funktionieren zu können?

O-Ton 3 (Anna Cnyrim, 21 Sek.): „Ja, das sind eigentlich die Sachen, die wir von klein auf als gesund kennenlernen. Also, eine gesunde Lebensweise, das hat eigentlich jeder schon einmal gehört, ausreichend Schlaf, regelmäßig Bewegung – am besten an der frischen Luft - und ausgewogene Ernährung, das stabilisiert unseren Organismus und sorgt dafür, dass diese Immunreaktionen auch reibungslos funktionieren können.“

4. Gerade jetzt im Herbst hat unser Immunsystem wieder richtig viel zu tun. Wie können wir unsere Abwehrkräfte stärken?

O-Ton 4 (Anna Cnyrim, 31 Sek.): „Diese gesunde Lebensweise ist natürlich nicht immer so einfach, aber gerade im Herbst trotz schlechten Wetters an die frische Luft gehen und bewegen. Und natürlich auch das, was wir auch so in den letzten Jahren gelernt haben: Regelmäßiges Lüften, die Hygienemaßnahmen einhalten, das hilft ja nicht nur gegen COVID, sondern insgesamt auch gegen Krankheitserreger, die so unterwegs sind. Und auch ausreichend Schlaf,



es wird ja früher dunkel – vielleicht mal früher ins Bett gehen – hat sicher Vorteile. Und natürlich eine ausgewogene und mineralstoffreiche Ernährung.“

5. Wie sieht eine ausgewogene Ernährung aus?

O-Ton 5 (Anna Cnyrim, 30 Sek.): „Zu einer ausgewogenen Ernährung gehört natürlich eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen. Für das Immunsystem ist gerade Vitamin C und Zink sehr wichtig. Zum anderen ist es so, dass unsere heutige Ernährung häufig sehr viel säurebildende Lebensmittel wie Fleisch und Milchprodukte, Gebäck, auch Süßwaren – da ist es wichtig eben zum Ausgleich auch ausreichend basische Lebensmittel zu sich zu nehmen. Also: Gemüse, Salat, Obst, Rohkost, das sind so die basischen Lebensmittel.“

6. Wieso spielt die Säure-Basen-Balance so eine wichtige Rolle?

O-Ton 6 (Anna Cnyrim, 32 Sek.): „Alle Stoffwechselprozesse im Körper – und dazu gehören auch unsere Abwehrmechanismen – die werden vor allem durch Enzyme gesteuert. Und die Enzyme benötigen für ihre optimale Funktion, bestimmte pH-Werte. Die sind überall im Körper unterschiedlich, müssen aber in dem jeweiligen Bereich relativ stabil gehalten werden und das sorgt eben dafür, dass die Stoffwechselmechanismen und die Immunreaktion dann eben auch gut funktionieren können. Also, ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt ist die Grundlage für ein funktionierendes Immunsystem.“

7. Was sind ihre persönlichen Tipps für eine starke Immun-Abwehr im Herbst?

O-Ton 7 (Anna Cnyrim, 54 Sek.): „Ich finde, was richtig guttun kann, sind zum Beispiel Wechselduschen oder auch mal ein Saunabesuch, wenn man das gut verträgt. Und bezüglich der Ernährung finde ich es schön, wenn man die saisonale Obst- und Gemüsesorten mit auf den Speiseplan aufnimmt. Dann ist es durchaus sinnvoll auch zusätzlich Mikronährstoffe zu nehmen. Hochdosiertes Vitamin C und Vitamin D macht im Winter auf jeden Fall Sinn. Wenn man sich vegan oder vegetarisch ernährt ist Vitamin B12 auch immer wichtig. Biotin und Zink unterstützen das Immunsystem, sorgen auch für gesunde Schleimhäute. Wenn man sich jetzt eher mit Fertigprodukten und viel Fleisch- und Milchprodukten ernährt, dann macht es Sinn ein Basenprodukt zu nehmen, um eben diesen Säure-Basen-Ausgleich wieder in den Griff zu bekommen. Und dann ist man eigentlich optimal gewappnet gegen alle Wind- und Wettereinflüsse und hat auch Chancen, fit und gesund durch den Herbst zu kommen.“

Heilpraktikerin Anna Cnyrim mit Tipps, wie Sie gesund und munter durch den Herbst kommen. Vielen Dank für das Gespräch!

Verabschiedung: „Ja, sehr gerne!“

Abmoderationsvorschlag: Im Herbst und Winter wird unser Immunsystem richtig gefordert. Alle Tipps und Tricks für ein starkes Abwehrsystem und alle Information zu einer basenreichen Ernährung finden Sie noch einmal im Netz unter basica.com.

