

Thema: Dunkle Jahreszeit – Diese Vitamine und Mineralstoffe sind jetzt besonders wichtig

Umfrage: 0:36 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Weihnachtsmärkte, Fußball-WM, Geschenke einkaufen, Plätzchen backen, Jahresendspurt: Bis zum Jahreswechsel stehen uns noch schöne Dinge, aber auch ganz schön stressige Tage bevor. Wir haben uns mal auf der Straße umgehört, was Sie jetzt tun, um möglichst gesund und fit durch die dunkle Jahreszeit zu kommen. Also was sind da so Ihre Tipps?

Mann: „Sehr heißen Kamillentee oder Pfefferminz, weil der wärmt wunderbar. Dann fühlt man sich doch irgendwie geborgen, finde ich.“

Frau: „Joggen oder statt mit dem Fahrstuhl fahren Treppen steigen, dann bleibe ich fit.“

Mann: „Also was ich zum Beispiel cool finde, sind diese UV-Lampen, damit man so ein bisschen Tageslicht abbekommt. Und ansonsten: Vitamine zu sich nehmen, also Vitamin B, Vitamin C und Zink und so was.“

Frau: „Spazieren gehen, Fahrrad fahren...“

Frau: „... viel Sonne tanken, Sport machen und gesund ernähren: viel Früchte, viel Gemüse.“

Mann: Ja, darauf zu achten, dass man ordentlich seinen Vitaminhaushalt abdeckt, Vitamin D, dass man viel Obst isst, ja, und auch genügend Schlaf hat.“

Abmoderationsvorschlag: Womit Sie Ihr Immunsystem noch stärken können, verrät Ihnen gleich die Ernährungswissenschaftlerin Dr. Gunda Backes.

Thema: Dunkle Jahreszeit – Diese Vitamine und Mineralstoffe sind jetzt besonders wichtig

Beitrag: 1:55 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Nass, kalt und ungemütlich: In der Winterzeit ist unser Immunsystem stark gefordert, vor allem wegen des hohen Stresslevels durch den Endspurt bis zum Jahresende. Oliver Heinze hat sich mal schlau gemacht, was wir tun können, um unser Immunsystem zu unterstützen, damit wir die dunkle Jahreszeit möglichst fit und gesund überstehen.

Sprecher: Das Immunsystem erstreckt sich über unseren gesamten Körper und hat die Aufgabe, Infektionen zu verhindern, unerwünschte Eindringlinge zu bekämpfen und giftige Substanzen zu eliminieren.

O-Ton 1 (Dr. Gunda Backes, 20 Sek.): „Wir haben zum Beispiel das Blut, da gibt es Fresszellen und Antikörper. Wir haben unsere Haut, die eine natürliche Barriere gegen Krankheitserreger darstellt. Und dann haben wir natürlich auch noch unsere Schleimhäute: Die sitzen zum Beispiel in der Nase, im Hals, im Rachen, aber auch im gesamten Magen-Darm-Trakt und können auch potenzielle Krankheitserreger abwehren.“



Sprecher: Sagt die Ernährungswissenschaftlerin Dr. Gunda Backes. Stärken können wir unser Immunsystem mit viel Bewegung an der frischen Luft:

O-Ton 2 (Dr. Gunda Backes, 23 Sek.): „Am besten gehen Sie mehrmals die Woche raus, treiben Sport oder gehen spazieren. Gehen Sie raus in die Sonne, schlafen sie ausreichend. Und ganz entscheidend für die Körperabwehr sind die Vitamine C und D, die haben beide sehr wichtige Funktionen im Immunsystem. Und es gibt auch verschiedene Spurenelemente, dazu zählen zum Beispiel Zink, Kupfer, Eisen und Selen, die sind auch Bestandteile des Stoffwechsels.“

Sprecher: Wer sich abwechslungsreich ernährt, also jeden Tag frisches Obst, Gemüse und regelmäßig Hülsenfrüchte, Nüsse und Vollkornprodukte isst, nimmt diese Nährstoffe in ausreichender Menge auf. Allerdings:

O-Ton 3 (Dr. Gunda Backes, 14 Sek.): „Das Problem ist ja häufig, dass viele Menschen im Alltag das nicht schaffen oder zeitlich auch nicht dazu kommen, selbst zu kochen. Und damit erreichen sie natürlich dann auch nicht die empfohlenen Portionen Gemüse und Obst, die aber wiederum so wichtig sind für unser Immunsystem.“

Sprecher: Wie groß dieses Problem hierzulande ist, zeigen aktuelle Studien:

O-Ton 4 (Dr. Gunda Backes, 26 Sek.): „Zum Beispiel erreichen ungefähr 30 Prozent der Erwachsenen die Empfehlung für Vitamin C nicht. Und es gibt auch neue Studien, die zeigen, dass ungefähr 60 Prozent der Erwachsenen nicht ausreichend mit Vitamin D versorgt sind. Und gerade beim Vitamin D kommt dazu, dass mit dem Alter die Fähigkeit der Haut abnimmt, dass Vitamin D gebildet wird. Und in diesen Fällen sind eben Nahrungsergänzungsmittel, gerade auch bei der älteren Generation, eine gute Möglichkeit, das Immunsystem zu stärken.“

Abmoderationsvorschlag: Wenn Sie Ihrem Immunsystem jetzt in der dunklen Jahreszeit was Gutes tun wollen, klicken Sie doch im Internet einfach mal auf nahrungsergaenzungsmittel.org. Dort finden Sie weitere interessante Infos zum Thema und auch jede Menge gute Kochtipps und leckere Rezepte für eine abwechslungsreiche Ernährung.

Thema: Dunkle Jahreszeit – Diese Vitamine und Mineralstoffe sind jetzt besonders wichtig

Interview: 2:33 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Nass, kalt und ungemütlich: In der Winterzeit ist unser Immunsystem stark gefordert, vor allem wegen des hohen Stresslevels durch den Endspurt bis zum Jahresende. Was wir tun können, um unser Immunsystem zu unterstützen, damit wir die dunkle Jahreszeit möglichst fit und gesund überstehen, verrät uns jetzt die Ernährungswissenschaftlerin Dr. Gunda Backes, hallo.

Begrüßung: „Hallo, ich grüße Sie!“

- 1. Frau Dr. Backes, spätestens seit der Corona-Pandemie wissen alle, wie wichtig ein gut funktionierendes Immunsystem ist. Aber wie funktioniert das eigentlich genau?**

O-Ton 1 (Dr. Gunda Backes, 30 Sek.): „Also hierbei ist wichtig zu wissen, dass sich unser Immunsystem über den gesamten Körper erstreckt. Wir haben zum Beispiel das Blut, da gibt es Fresszellen und Antikörper. Wir haben unsere Haut, die eine natürliche Barriere gegen



Krankheitserreger darstellt. Und dann haben wir natürlich auch noch unsere Schleimhäute: Die sitzen zum Beispiel in der Nase, im Hals, im Rachen, aber auch im gesamten Magen-Darm-Trakt und können auch potenzielle Krankheitserreger abwehren. Und damit eben diese Abwehr stattfindet, brauchen wir ein gut funktionierendes Immunsystem.“

2. Und wie kriegt man das hin?

O-Ton 2 (Dr. Gunda Backes, 20 Sek.): „Wir brauchen verschiedene Faktoren, die zusammenwirken. Wir brauchen zum einen viel Bewegung an der frischen Luft: Am besten gehen sie mehrmals die Woche raus, treiben Sport oder gehen spazieren. Gehen Sie raus in die Sonne, schlafen Sie ausreichend. Und ganz entscheidend ist natürlich auch unsere Ernährung, denn die versorgt den Körper mit allen notwendigen Nährstoffen in ausreichenden Mengen.“

3. Auf was sollte ich bei der Ernährung besonders achten?

O-Ton 3 (Dr. Gunda Backes, 28 Sek.): „Damit unser Immunsystem gut funktioniert, braucht unser Körper regelmäßig ausreichend Vitamine und Nährstoffe. Und ganz entscheidend für die Körperabwehr sind die Vitamine C und D, die haben beide sehr wichtige Funktionen im Immunsystem. Und es gibt auch verschiedene Spurenelemente, dazu zählen zum Beispiel Zink, Kupfer, Eisen und Selen, die sind auch Bestandteile des Stoffwechsels. Und erst wenn wir alle diese Nährstoffe in optimalen Mengen aufnehmen, dann funktioniert unser Immunsystem richtig gut.“

4. Welche Lebensmittel liefern uns diese Nährstoffe?

O-Ton 4 (Dr. Gunda Backes, 27 Sek.): „Am besten ist, wenn wir uns abwechslungsreich ernähren, jeden Tag frisches Gemüse und Obst, aber auch regelmäßig Hülsenfrüchte, Nüsse, Vollkornprodukte und so weiter. Dann können wir mit unserer Ernährung sehr, sehr gut unser Immunsystem stärken. Das Problem ist ja häufig, dass viele Menschen im Alltag es nicht schaffen oder zeitlich auch nicht dazu kommen, selbst zu kochen. Und damit erreichen sie natürlich dann auch nicht die empfohlenen Portionen Gemüse und Obst, die aber wiederum so wichtig sind für unser Immunsystem.“

5. Wie sieht es hierzulande denn konkret mit der Nährstoffversorgung aus?

O-Ton 5 (Dr. Gunda Backes, 33 Sek.): „Ja, also auf den ersten Blick ist die Nährstoffversorgung in Deutschland durchschnittlich gut. Es gibt aber eben große individuelle Unterschiede. Zum Beispiel erreichen ungefähr 30 Prozent der Erwachsenen die Empfehlung für Vitamin C nicht. Und es gibt auch neue Studien, die zeigen, dass ungefähr 60 Prozent der Erwachsenen nicht ausreichend mit Vitamin D versorgt sind. Und gerade beim Vitamin D kommt dazu, dass mit dem Alter die Fähigkeit der Haut abnimmt, dass Vitamin D gebildet wird. Und in diesen Fällen sind eben Nahrungsergänzungsmittel, gerade auch bei der älteren Generation, eine gute Möglichkeit, das Immunsystem zu stärken.“

Dr. Gunda Backes mit Tipps zur Stärkung unseres Immunsystems. Besten Dank dafür!

Verabschiedung: „Vielen Dank auch Ihnen!“

Abmoderationsvorschlag: Wenn Sie Ihrem Immunsystem jetzt in der dunklen Jahreszeit was Gutes tun wollen, klicken Sie doch im Internet einfach mal auf nahrungsergaenzungsmittel.org. Dort finden Sie weitere interessante Infos zum Thema und auch jede Menge gute Kochtipps und leckere Rezepte für eine abwechslungsreiche Ernährung.

