

Tipp 1: Hand-Reinigungs- Spray-Rezept



Zutaten:

- kleine braune 30 ml Spray-Flaschen (z.B. aus der Apotheke oder Drogeriemarkt)
- 1 Gefäß/Glas zum Mischen und kleiner Trichter
- 120 ml Alkohol (Korn oder Wodka, noch besser ist reiner Weingeist 96%)
- 1 Teelöffel Aloe Vera Gel (spendet Feuchtigkeit) , Alternativ Mandelöl oder Glycerin
- 10-20 Tropfen ätherisches Öl, z.B. Lavendel, Teebaum, Zitrone (z.B. im Drogeriemarkt)

Anstatt von Lavendelöl kannst du Teebaumöl (antibakteriell und antiviral) oder Zitronenöl (wirkt desinfizierend) verwenden.

Wichtig bei selbstgemachten Desinfektionsmitteln ist generell, dass mindestens 60 Prozent Alkohol enthalten sind, erst dann ist die desinfizierende Wirkung sicher gestellt.

Anleitung:

Fülle das Aloe Vera Gel und das ätherische Öl in das Mischgefäß, gib den Alkohol dazu und rühre alles gut durch, bis es sich vermischt hat. Nun fülle die Mischung mittels Trichter in die Fläschchen.

Anwendung:

Bei Bedarf in die Handflächen sprühen, gut verreiben und trocknen lassen. Du kannst das Spray auch zum Reinigen von Türklinken, Computertastaturen, WC-Sitzen, etc. verwenden.

Tipps: Vitamin-Kick für das Immunsystem



Ein starkes Immunsystem mit guten Abwehrkräften hilft allgemein gesund zu bleiben. Bewegung, Sonnenlicht und vor allem eine gesunde Ernährung stärken das Immunsystem nachhaltig. Wichtiges Element auf dem Speiseplan: viel Grünes – und generell viel Obst und Gemüse. Denn damit nehmen wir genau die Vitamine und Mineralstoffe auf, die uns vor Krankheitserregern schützen können.

1. Vitamine sind das A und O - die wichtigsten 4 Vitamine für ein starkes Immunsystem

Vitamine braucht der Körper für lebenswichtige Funktionen. Diese kann er allerdings nicht von alleine bilden (Ausnahme: Vitamin D) und deshalb müssen Vitamine durch die Nahrung aufgenommen werden.

Vitamin C - das bekannteste unter den Vitaminen

Ob in der Werbung oder in gut gemeinten Ratschlägen von Verwandten und Freunden - immer wird Vitamin C als Mittel der Wahl genannt, wenn uns eine Erkältung erwischt hat. Tatsächlich hat das wasserlösliche Vitamin wichtige Aufgaben in unserem Organismus.

Seine Wirkkraft:

- Vitamin C beeinflusst die Produktion von immunstärkenden Antikörpern positiv
- wirkt direkt gegen schädliche freie Radikale und schützt damit aktiv die körpereigenen Zellen
- hilft bei der Wundheilung

Wie sieht es denn nun aus mit der Rolle des Vitamin C bei Schnupfen und Co.?

Zahlreiche Studien beschäftigten sich mit dieser Frage. Fakt ist, dass Vitamin C eine große Rolle bei der Stärkung des Immunsystems spielt. Fakt ist aber auch, dass Vitamin C eine Erkältung nicht komplett verhindern kann. Trotzdem hat das Vitamin einen positiven Effekt, denn es kann die Erkrankung verkürzen. Wer also beim ersten Anzeichen einer Erkältung zugreift und viel Vitamin C aufnimmt, erspart sich am Ende den einen oder anderen Krankheitstag.

Täglicher Bedarf:

Die empfohlene Tagesdosis beträgt ca. 100 mg, viele empfehlen auch mehr.

Raucher verstoffwechseln Vitamin C etwas schlechter und brauchen rund ein Drittel mehr.

Die besten Lieferanten für Vitamin C:

Neben Zitrusfrüchten, die als Lieferanten noch immer überschätzt werden, bringen gerade **Gemüsesorten wie Paprika, Brokkoli und Rosenkohl** viel Vitamin C. Dagegen enthält die Zitrone nur rund 53 mg Vitamin C pro 100 g Frucht und steht damit also keineswegs an der Spitze der Nahrungsmittel.



Lebensmittel	Enthaltenes Vitamin C in 100 g
Hagebutte	1.250,0 mg
Sanddornbeeren	450,0 mg
Johannisbeeren, schwarz	189,0 mg
Paprika	139,5 mg
Brokkoli	115,0 mg
Rosenkohl	112,0 mg
Grünkohl	105,0 mg
Blumenkohl	71,0 mg
Kiwis	71,0 mg
Erdbeeren	63,5 mg
Kohlrabi	63,0 mg
Zitronen	53,0 mg
Spinat	51,5 mg
Rotkohl	50,0 mg
Wirsing	49,5 mg
Apfelsinen	47,0 mg
Mangold	39,0 mg
Johannisbeeren, rot	36,0 mg
Feldsalat	35,0 mg
Honigmelone	32,0 mg
Bohnen, grün	29,0 mg
Radieschen	28,0 mg
Porree	26,0 mg

Vitamin A - ein wahrer Alleskönner

Vitamin A gehört zu den essenziellen Vitaminen, d. h. der Körper kann diesen Baustein nicht selber herstellen, sondern ist darauf angewiesen, dass wir ihn über die Nahrung aufnehmen, wobei es nur zusammen mit ein wenig Fett vom Körper verwertet werden kann.

Seine Wirkkraft:

- verhindert das Eindringen von Erregern und Fremdstoffen in den Körper und kann damit Infektionen verhindern
- beteiligt an der Bildung neuer roter Blutkörperchen
- hält unsere Haut und Schleimhäute gesund
- spielt als „Augenvitamin“ eine wichtige Rolle beim Sehvorgang

Täglicher Bedarf:

Die empfohlene Tagesdosis beträgt 0,8 - 1,0 mg.



Die besten Lieferanten für Vitamin A:

Besonders reich an diesem Vitalstoff sind neben **Kalbs-/Schweineleber vor allem getrocknete Aprikosen, Süßkartoffeln, Karotten und Grünkohl.**

Lebensmittel	Enthaltenes Vitamin A i
Kalbsleber	21,9 mg
Schweineleber	18,0 mg
getrocknete Aprikosen	5,8 mg
Karotten	1,57 mg
Süßkartoffeln	1,42 mg
Petersilie	0,90 mg
Grünkohl	0,86 mg
Spinat	0,78 mg
Honigmelone	0,78 mg
Thunfisch	0,66 mg
Feldsalat	0,65 mg

Vitamin D - das Sonnenvitamin

Insbesondere das Vitamin D schützt ganz speziell vor Erkältungskrankheiten. Es kann vom Körper nicht selbst erzeugt werden, sondern bildet sich in der Haut, wenn UV-Strahlen, also vor allem Sonnen, auf diese treffen. In der dunklen und oft verregneten Jahreszeit kommt das leider aber nur selten vor. Deshalb sind wir dann auch anfälliger.

Seine Wirkkraft:

- Aufbau und der Aufrechterhaltung stabiler Knochen
- Stabilisierung des Blutdrucks
- schützt vor grippalen Infekten
- hilft gegen Depressionen

Täglicher Bedarf:

Der Tagesbedarf für Erwachsene liegt bei etwa 15 - 20 µg (= Mikrogramm, entspricht 0,02 mg), ein Wert, der durch den Aufenthalt im Freien an einem sonnigen Sommertag um ein Vielfaches überschritten wird. Im Herbst und Winter bieten bestimmte Nahrungsmittel eine wertvolle Ergänzung.

Die besten Lieferanten für Vitamin D:

Hauptsächlich **fetter Fisch** wie Aal, Sardinen, Hering oder Lachs sind reich an Vitamin D.

In pflanzlichen Produkten ist das Vitamin eher selten, lediglich Pilze enthalten signifikante Mengen.

Auch in allen Milchprodukten findet sich die Substanz in geringerem Maßen. Je konzentrierter, desto mehr: In (fettem) Käse mehr als in Butter und in Butter mehr als in Vollmilch.



Lebensmittel	Enthaltenes Vitamin D in 100 g
Aal	32,00 µg
Hering	30,00 µg
Lachs/Forelle	20,00 µg
Thunfisch	10,00 µg
Käse 45 % Fett	3,13 µg
Steinpilze	3,10 µg
Hühner-Ei (1 Stück)	2,93 µg
Champignons	1,94 µg
Vollmilch	1,24 µg

Vitamin E - der Radikalfänger

Nicht so bekannt, aber dennoch wichtig: Das Vitamin E macht die freien Radikale unschädlich, indem es selbst mit ihnen reagiert. Es wirkt also als Radikalfänger und schützt so die Zellen und das Immunsystem.

Seine Wirkkraft:

- Vitamin E ist ein natürliches Antioxidans, das die Abwehrkräfte unterstützt
- gilt als Anti-Aging-Vitamin
- sorgt für Energie in den Zellen
- wirkt Müdigkeit, Reizbarkeit und Konzentrationsstörungen entgegen

Täglicher Bedarf:

Die empfohlene Tagesdosis beträgt ca. 12 - 15 mg.

Die besten Lieferanten für Vitamin E:

Hierzu zählen besonders **Nüsse, Sonnenblumenkerne und Pflanzenöle.**

Nüsse spenden Kraft - das schätzten schon unsere Vorfahren.

Gerade in den Wintermonaten braucht man Kraftspender und hier eignen sich Nüsse besonders gut: Sie stärken das vegetative Nervensystem, das Herz und senken das Cholesterin. Nüsse strotzen vor Vitamin E, welches die Zellen schützt und das Immunsystem. Oft hört man dazu: Aber Nüsse machen dick... dies stimmt allerdings nicht so ganz. Im Gegenteil, der hohe Anteil an ungesättigten Fettsäuren wirkt sich positiv auf die Blutfettwerte aus (besonders Haselnuss und Macadamia).



Dies alles trifft natürlich nur zu, wenn man die Nüsse pur verzehrt und nicht versüßt genießt, in Form von Lebkuchen oder Keksen. Darum die Nüsse lieber in der Schale kaufen und frisch knacken.

Lebensmittel	Enthaltenes Vitamin E in 100 g
Sonnenblumenöl	63,00 mg
Sonnenblumenkerne	37,2 mg
Haselnüsse	26,25 mg
Mandeln	26,00 mg
Rapsöl	23,00 mg
Weizenkeime	21,1 mg
Olivöl	11,9 mg

2. Mineralstoffe

Auch Mineralstoffe sind bei der Ernährung nicht zu unterschätzen. Sie gehören, wie auch die Vitamine, zu den Mikronährstoffen. Sie steuern und unterstützen wichtige Prozesse im Körper.

Zink

Zu seinen Hauptaufgaben zählt die Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte. In Studien zeigte sich bei einer kurzfristigen Erhöhung der aufgenommenen Menge eine durchschnittliche Krankheitsverkürzung bei grippalen Effekten von rund drei Tagen.

Täglicher Bedarf:

Die empfohlene Tagesdosis für Zink beträgt 10 mg.

Die besten Lieferanten für Zink:

Die besten Zinklieferanten sind **Schalentiere (Garnelen, Muscheln) und Innereien wie rotes Fleisch**. *Zink aus diesen Quellen ist besser verwertbar als solches aus pflanzlicher Nahrung.*



Unter den pflanzlichen Nahrungsmitteln sind **Hülsenfrüchte, Nüsse (Erdnüsse, Paranüsse) und Getreide** die besten Zinklieferanten, allem voran **Weizenkleie und Kürbiskerne**. Auch **Käse mit 45 % Fett** (z.B. Tilsiter, Gouda, Emmentaler) hat noch gute Werte.

Eisen

Neben Zink zählt auch Eisen zu den wichtigen Mineralstoffen, um seinen Körper gesund zu halten. Eisen sorgt dafür, dass der Körper rundum mit Sauerstoff versorgt wird und das ist wichtig, um sich vital zu fühlen.

Täglicher Bedarf:

Die empfohlene Tagesdosis für Eisen beträgt ca. 10 mg für Männer und 15 mg Frauen.

Die besten Lieferanten für Eisen:

Leber und Innereien sind besonders reich an Eisen. Aber auch rotes Fleisch und Wurstwaren enthalten das Spurenelement in relevanten Mengen. *Auch hier gilt: Eisen aus Lebensmitteln tierischer Herkunft ist für den Körper besser verwertbar als Eisen aus pflanzlicher Nahrung.*

Unter den pflanzlichen Lebensmitteln punkten eindeutig Hülsenfrüchte wie **Linsen, Bohnen oder Erbsen**. Auch in Getreide ist Eisen enthalten, hier wiederum ganz vorne **Weizenkleie wie auch Hirse, Haferflocken und Bulgur**.

An Gewürzen ist insbesondere **Zimt und Thymian** interessant. Spinat hat übrigens nicht den hohen Eisengehalt wie früher angenommen, ist aber dennoch eine ganz zufriedenstellende Eisenquelle.

