

PRESSETEXT

Das Gelbe vom Ei für das Immunsystem

Ein buntes Immun-Menü hilft gegen Erkältungen

Yakult, Neuss, Oktober 2006. Draußen wird es kühler und feuchter, und schon geht das allgemeine Schniefen und Husten wieder los. Wie schafft man es, die Erkältungszeit gesund und munter zu überstehen? Das Geheimnis ist eine starke körpereigene Immunabwehr, die den Erkältungsviren Paroli bietet. Wie wichtig eine ausgewogene Ernährung für das Immunsystem ist, ist inzwischen bekannt. Wir zeigen Ihnen einige Highlights unter den Lebensmitteln, mit denen Sie Ihrer Immunabwehr so richtig Power geben. Mit unserem Immun-Menü und probiotischen Gesundheitsbakterien haben Sie gute Chancen, gesund durch den Winter zu kommen.

Das Gelbe vom Ei

Für das Immunsystem ist **Eigelb** „das Gelbe vom Ei“. Denn für den Aufbau von Immunzellen braucht der Körper Eiweißbausteine, und Eier liefern besonders hochwertiges Eiweiß (Protein). Erstaunlicherweise enthält das Eigelb davon sogar noch mehr als das Eiklar. Das Eidotter hat auch einen hohen Carotinhalt, den man schon an der gelben Farbe erkennen kann. Carotin schützt Körperzellen vor den Angriffen freier Radikale und sorgt so für intakte Immunzellen. Zudem kann der Körper Carotin in Vitamin A umwandeln, welches für den Aufbau und die Erhaltung der Schleimhäute nötig ist. Gesunde Schleimhäute sowohl in Nase und Mund als auch im Darm bilden eine entscheidende Barriere gegen schädliche Viren und Bakterien. Eisen ist ein weiterer wichtiger Immun-Baustein, der im Eigelb vorkommt. Es ist Bestandteil vieler Enzyme und aktiviert

Verteidigungszellen des Körpers, die so genannten Fresszellen, welche eingedrungene Krankheitserreger unschädlich machen.

Das gibt tierisch Kraft

Auch **Fleisch** gibt tierisch Kraft für das Immunsystem. Es liefert viel hochwertiges Eiweiß (Protein) und Eisen für die Immunzellen. Darüber hinaus versorgt es den Körper mit Zink und Selen. Zink ist an vielen Immunprozessen beteiligt und erhöht gemeinsam mit Selen die Aktivität der Immunzellen. Wer sein Immunsystem richtig auf Trab bringen will, sollte zweimal in der Woche **fetten Fisch** wie Lachs, Hering oder Makrele essen und seinen Salat mit **Rapsöl** anmachen. Die darin reichlich enthaltenen Omega-3-Fettsäuren wirken gegen Entzündungen und aktivieren die Immunabwehr.

Grünes Licht für Grünkohl

Gemüse bringen Farbe und jede Menge Abwehrstoffe in graue Herbst- und Wintertage. Ein besonderes Highlight für die Immunabwehr ist das Wintergemüse **Grünkohl**, welches die Vitamine A, C und E sowie Folsäure und Eisen enthält. Die Vitamine C und E bilden gemeinsam mit Carotin, Eisen und Selen die Antioxidantien, eine Schutztruppe, die Körperzellen vor aggressiven freien Radikalen bewahrt. Folsäure wird benötigt, um Antikörper gegen Krankheitserreger zu bilden. Zudem bringt es die Immunzellen auf Trab. Wie die meisten Obst- und Gemüsearten enthält Grünkohl zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffe, die das Immunsystem auf vielfältige Weise stärken. Im Carotingehalt wird Grünkohl zwar von **Möhren** übertrumpft, und **Paprika** bringen es auf mehr Vitamin C, doch in der Summe ist Grünkohl nahezu unschlagbar.

Gute Geister im Darm

Einen besonderen Kick für das Immunsystem geben probiotische Bakterien, die dem Darm helfen, Krankheitserreger abzuwehren.

Denn der Darm bildet unsere größte Kontaktfläche zur Außenwelt und - was viele nicht wissen - hier sitzt der größte Teil des Immunsystems. Yakult enthält 6,5 Milliarden Shirota-Gesundheitsbakterien, die im Gegensatz zu einfachen Joghurt-Bakterien aktiv in den Darm gelangen und dort das Gleichgewicht der Darmflora fördern. So unterstützt der tägliche Genuss von Yakult ein starkes Immunsystem und stärkt die Gesundheit von innen.

Ein Zuckerl für Seele und Immunsystem

Zum Abschluss des Immun-Menüs gibt es eine **heiße Schokolade mit Nüssen**. Die tut nicht nur der Seele gut, sondern auch dem Immunsystem. Denn Milch und Nüsse enthalten viel Eiweiß und Zink, während der Kakao das Immunmineral Selen und weiteres Zink beisteuert. Diese Highlights für das Immunsystem funktionieren natürlich nur im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung. Wer zudem genug trinkt – am besten Mineralwasser, Fruchtschorlen und ungesüßte Tees – ausreichend schläft und sich viel an der frischen Luft bewegt, der kann der nächsten Erkältungswelle gelassen entgegensehen.

Der Abdruck bzw. die Verwendung ist honorarfrei. Wir freuen uns über die Zusendung eines Belegexemplars.

Pressekontakt:

Yakult Deutschland GmbH
Dr. Irmtrud Wagner
Monika Wien
Forumstraße 2
41468 Neuss

ofischer communication GbR
Annika Jansen
Schanzenstraße 7
51063 Köln

Tel: 0 21 31 / 34 16-43
Fax: 0 21 31 / 34 16-16
E-Mail: pr@yakult.de
Internet: www.yakult.de

Tel: 0 700 / 77 111 888
Fax: 0 700 / 77 111 888
E-Mail: kerstin.neurohr@ofischer.com
Internet: www.ofischer.com

Ihre Leser, Zuschauer und Zuhörer erreichen die Yakult Verbraucher-Information unter der gebührenfreien Rufnummer 0 800 / 11 22 103. Unter www.yakult.de finden sie außerdem weitere Informationen rund um das Thema Darmgesundheit und Yakult.

Eine Auswahl an Fotos und Logos zum Download finden Sie auch im Pressecenter unter www.yakult.de.