

FACTSHEET: DAS IMMUNSYSTEM

Etwa 70 %, und damit der größte Anteil des Immunsystems, befinden sich im Darm. Somit bilden die Darmschleimhaut und die Darmbakterien den größten Teil des Immunsystems.



Das in der Goldenen Milch enthaltene **Curcumin** wird als Wundermittel betitelt. Dieser Stoff wirkt zwar entzündungs- und krebshemmend, doch es ist nur in sehr geringen Mengen in Kurkuma vorhanden und kaum bioverfügbar* – so dass wir nicht von den Wirkungen profitieren können. Durch ihre anderen immununterstützenden Zutaten versorgt dich Goldene Milch allerdings trotzdem mit Abwehrpower.

Vitamin C und Enzyme im Honig, die das beliebte Hausmittel gegen Erkältungen so wirkungsvoll machen, sind hitzeempfindlich und teils wasserlöslich. Wenn Zitronensaft und Bienengold jedoch mit kaltem oder lauwarmem Wasser bis zu 60 °C aufgegossen werden, wirkt das leckere Getränk Wunder.

Wie allseits bekannt, ist **Vitamin C wichtig für dein Immunsystem.** Doch es braucht ebenso genug Proteine als Bausubstanz für Immunzellen. Und auch Zink kann durch seine entzündungshemmende Eigenschaft deine Immunabwehr verbessern. Wenn du dich also vielfältig und größtenteils pflanzenbasiert ernährst, sorgst du für eine starke Abwehr. Um deine Darmbakterien zu füttern und zu vermehren, achte besonders darauf, viele Ballaststoffe sowie Pro- und Präbiotika zu essen.



Insbesondere bei regelmäßiger Einnahme können verschiedene sogenannte „Heilkräuter“ bei Erkältungen, Grippe o.Ä. immunologische Prozesse fördern. Als Tee mit warmem, nicht kochendem Wasser aufgegossen, können sie besonders gut ihre ätherischen Öle und sekundären Pflanzenstoffe entfalten. Es lohnt sich also, Kamille, Rosmarin, Thymian und/oder andere Lieblingskräuter aufzgießen, 15 min ziehen zu lassen und als wohltuendes Getränk zu genießen.

*Die Bioverfügbarkeit gibt an, wie gut ein Stoff von unserem Körper aufgenommen und verwertet werden kann.