

# Starkes Immunsystem braucht eine gezielte Ernährungssteuerung

Dr. Wolfgang Feil

Wer nach einem harten Wettkampf immer wieder angeschlagen ist oder sich häufig eine Erkältung einfängt sollte gezielt die folgenden Immuntipps umsetzen. Dann wird Ihr Immunsystem sich zu einer Ihrer Stärken ausbilden und Trainingsvorbereitung und Saison können auf höherem Niveau geplant werden.

## Naturheilmittel

Essen Sie regelmäßig Zwiebeln: Frische Zwiebeln im Salat, Zwiebelkuchen, angedünstete Zwiebeln. Zwiebeln sind reich an sekundären Pflanzenstoffen, die besonders das Immunsystem stärken. Auch frischer Zwiebelsaft (gesüßt mit Honig) bringt Ihr Immunsystem immer auf Trab. Ähnlich wirken Senf, Meerrettich und Knoblauch.



## Immunstarke Versorgung im Wettkampf und bei langen Läufen



Wenn die Versorgung bei langen Läufen zu schlecht ist oder wenn nur Wasser getrunken wird, dann greift der Körper seine eigene Aminosäuren-Reserve an und hat nicht mehr genügend Rohstoffe für das Immunsystem. Zwei Tage nach der harten Belastung sind Infektionen daher eine häufige Folge. Für einen immunstarken Wettkampf benötigen Sie pro Belastungsstunde ca. 40 g Kohlenhydrate und 10-15 g Eiweiß. Die beste Kombination dieser Schutzstoffe für das Immunsystem liefert ULTRA Buffer.

Bitte darauf achten: Auch bei langen Läufen brauchen Sie eine gute Versorgung an Kohlenhydraten und Eiweißen damit das Immunsystem stabil bleibt.

Selen, Zink und Glutamin nach hartem Training und Wettkämpfen: Das ist wie die Sonne fürs Immunsystem

Selen aktiviert die Killerzellen und Zink hat eine virusabtötende Kapazität. Auch die Aminosäure Glutamin stärkt die körpereigenen Immunzellen. Selenreiche Lebensmittel gibt es leider nur wenige: Bismarckhering, Kokosflocken. Meine Empfehlung: Besonders nach harten Wettkämpfen einen Bismarckhering zu sich nehmen und/oder 3 EL Kokosflocken in Joghurt einstreuen und essen.





Glutaminreiche Lebensmittel sind Sportgetränke mit Molkeneiweiß, außerdem Weizenkeime und Käse.

Bei Zink empfehle ich eine stabile Grundversorgung und darüber hinaus eine Nahrungsergänzung immer griffbereit zu haben.

Bei beginnender Erkältung, z.B. dem ersten Kratzen im Hals oder dem ersten Kribbeln in der Nase sofort 10-20 mg Zink einnehmen – das wirkt wahre Wunder!

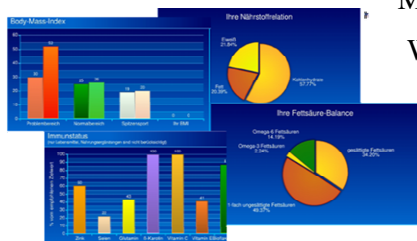
### **Immunstarke und schnelle Regeneration**

Wenn Sie Ihrem Körper viel abverlangt haben, dann braucht er danach gute Regenerationsstützen, um wieder schnell ins Lot zu kommen. Häufig werden diese Regenerationsstützen unterschätzt („Man hat ja den Marathon überstanden“). Der Körper ist jedoch 2-3 Tage nach dem Marathon immer noch hormonell



in einer abbauenden Phase und bei schlechter Regeneration macht das Immunsystem dann 2-3 Tage nach dem Marathon schlapp. Stützen für die Regeneration und damit für ein starkes Immunsystem sind Kalium (gut für die schnelle Einlagerung von Kohlenhydraten in die entleerten Muskel- und Leberspeicher), Aminosäuren wie Lysin (Abbau des Ermüdungsfaktors Ammoniak), außerdem Magnesium (beschleunigt mehr als 300 enzymatische und hormonelle Vorgänge und ist der Turbo für die Erholung).

Sportlergetränke versorgen den Körper nach dem Training oder Wettkampf mit den wesentlichen Stoffen für eine schnelle Erholung und für ein starkes Immunsystem (bspw. ULTRA Refresher).



Möchten Sie mehr über Ihren Ernährungsstatus erfahren?

Was läuft richtig und was falsch in Sachen Ernährung?

Lassen Sie einen Experten auf Ihre Gewohnheiten sehen und erfahren Sie was Sie verändern müssen um vitaler und fitter zu werden.

Der Human-Energy-Check nach Dr. Feil bietet eine umfassende Dokumentation der persönlichen Nährstoffbilanz, eine Aufstellung des Vitamin- und Mineralstoffhaushaltes, eine Auswertung Ihres Aktivitätszustandes des Immunsystems und Bindegewebes, eine Auswertung Ihres Stoffwechsel- und Risikoindexes sowie eine Analyse Ihres Flüssigkeitshaushaltes.

Sie erhalten zusätzlich individuelle Anregungen, wie Sie Ihren Ernährungsstatus nachhaltig verbessern können und zu einem ausgewogeneren, vitaleren und gesünderen Leben finden.

Exklusiv erhalten Sie einen Gutschein für den Human-Energy-Check nach dem Vitalstoffexperten Dr. Wolfgang Feil im Wert von 5 Euro! Der Human-Energy-Check kostet Sie dann nur 24 Euro.

Fordern Sie Ihren persönlichen Gutschein einfach unter [info@ultra-sports.de](mailto:info@ultra-sports.de), mit dem Kennwort „DGS“, an und füllen Sie den Human-Energy-Check unter [www.ultra-sports.de/Human-Energy-Check](http://www.ultra-sports.de/Human-Energy-Check) aus!