

## PRESSEINFORMATION

### **Ernährung, die das Immunsystem unterstützt Expertinnen geben Tipps für eine starke Abwehr**

Wien/Graz, 12. November 2024 – **Die richtige Ernährung spielt eine entscheidende Rolle bei der Unterstützung des Immunsystems. Biotechnologin Katharina Markut, Nährstoffexpertin Tina Werner und die renommierte Wanderköchin Birgit Indra verdeutlichen, wie eine ausgewogene Ernährung mit saisonalen und regionalen Lebensmitteln dem Immunsystem gezielt unter die Arme greifen kann. Vitamin C, Vitamin D und Zink sind dabei von zentraler Bedeutung und tragen zu einer normalen Funktion der Abwehrkräfte bei.**

In Phasen, in denen der Körper besonders gefordert wird – sei es durch den Wechsel der Jahreszeiten oder erhöhte Belastungen – gewinnt eine ausgewogene Ernährung vermehrt an Bedeutung. Zahlreiche Studien belegen, dass eine gezielte Auswahl von Lebensmitteln und Mikronährstoffen das Immunsystem effektiv unterstützen kann. Zu den Schlüsselnährstoffen gehören vor allem Vitamin C, Vitamin D und Zink. Diese unterstützen nicht nur das Immunsystem, sondern fördern auch die Leistungsfähigkeit und das allgemeine Wohlbefinden.

#### **Immunsystem – Schutzschild des Körpers**

Das Immunsystem ist ein komplexes Netzwerk aus Zellen und Organen, das unermüdlich gegen Krankheitserreger kämpft. „Das Immunsystem ist kein isoliertes Organ, sondern ein fein abgestimmtes Zusammenspiel verschiedener Körperprozesse, die auf eine ausreichende Versorgung mit Nährstoffen angewiesen sind“, erklärt Tina Werner, Pharmazeutin und Nährstoffexpertin bei Pure Encapsulations®. „Die richtige Ernährung versorgt das Immunsystem mit den notwendigen Mikronährstoffen und ermöglicht so eine optimale Funktionsweise der körpereigenen Abwehrkräfte.“

#### **Gesund durch Genuss – Vitamin C als Immunbooster**

Vitamin C ist ein Schlüsselvitamin für ein starkes Immunsystem. Es reichert sich in bestimmten Immunzellen, wie etwa den weißen Blutkörperchen, in extrem hohen Konzentrationen an – bis zu 40-fach höher als im Blutplasma. Diese beeindruckende Speicherung zeigt, wie wichtig Vitamin C für die Funktion der Immunabwehr ist. Zu den

besten natürlichen Quellen für Vitamin C zählen Acerola, Hagebutte und Brennnessel. Acerola liefert bis zu 1700 mg Vitamin C pro 100 g, Hagebutte 1250 mg und Brennnessel 333 mg. Diese Lebensmittel sind somit gute Vitamin-C-Lieferanten und sollten regelmäßig auf dem Speiseplan stehen.

### **Die richtige Lagerung und Zubereitung – So bleiben Nährstoffe erhalten**

Damit der Nährstoffgehalt von Lebensmitteln nicht verloren geht, ist die richtige Lagerung und Zubereitung von entscheidender Bedeutung. Spinat etwa verliert bei Raumtemperatur innerhalb eines Tages mehr als die Hälfte seines Vitamin-C-Gehalts, wohingegen Kartoffeln über einen längeren Zeitraum ihren Vitamin-C-Gehalt weitgehend stabil halten. „Die richtige Lagerung und Zubereitung von Lebensmitteln ist entscheidend, um die wertvollen Mikronährstoffe zu erhalten. Besonders Vitamin C ist sehr empfindlich und geht bei falscher Lagerung schnell verloren. Deshalb ist es uns ein großes Anliegen, aufzuzeigen, wie die optimale Aufnahme von Vitamin C gesichert werden kann“, erklärt Katharina Markut, Biotechnologin bei Pure Encapsulations®.

Wer seine Abwehrkräfte gezielt unterstützen möchte, sollte vor allem auf frische, saisonale Lebensmittel setzen. Eine bunte Vielfalt an Obst und Gemüse ist ideal, um die Versorgung mit Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen zu gewährleisten. „Frische, regionale Lebensmittel sind nicht nur geschmacklich ein Genuss, sondern bieten auch den höchsten Nährstoffgehalt. Sie sind die beste Wahl, um den Körper mit den notwendigen Vitaminen und Mineralstoffen zu versorgen und so das Immunsystem zu unterstützen“, erklärt Birgit Indra, Wanderköchin mit Herz.

#### **Fotos honorarfrei abdruckbar unter Angabe des Copyrights:**

**Bild 01:** v. l. Katharina Markut (Biotechnologin bei Pure Encapsulations®), Tina Werner (Pharmazeutin und Nährstoffexpertin bei Pure Encapsulations®), Birgit Indra (Wanderköchin mit Herz) © Adrian Almasan

**Bild 02:** v. l. Birgit Indra (Wanderköchin mit Herz), Katharina Markut (Biotechnologin bei Pure Encapsulations®), Tina Werner (Pharmazeutin und Nährstoffexpertin bei Pure Encapsulations®) © Adrian Almasan

**Bild 03:** Frische und regionale Lebensmittel für ein starkes Immunsystem © Adrian Almasan

**Bild 04:** Vitamin C für ein starkes Immunsystem © Adrian Almasan

**Bild 05:** Tipps für eine starke Abwehr in der kalten Jahreszeit © Unsplash

**Bild 06:** Tipps zur Förderung der Leistungsfähigkeit © iStock\_eclipse images

**Bild 07:** Acerola, Vitamin C Champion © Adobe Stock\_kamonrat

**Bild zum Download:** <https://shorturl.at/4Dva1>

### **Über Promedico**

Das Grazer Unternehmen Promedico verantwortet seit über 30 Jahren die Marketing- und Vertriebsstrategie der Premium-Apothekenmarke Pure Encapsulations® in Österreich und Deutschland. Von Produktentwicklung und Qualitätsmanagement bis hin zu Branding und Kommunikation – Promedico bietet nicht nur hochwertige Gesundheitsprodukte, sondern kreiert eine ganze Welt rund um seine Marken. Seit 2022 ist Promedico Teil von Nestlé Health Science und entwickelt als Business Unit zusätzlich die Vertriebskonzepte und Corporate Identity der Apothekenprodukte von Wobenzym sowie die Einführung neuer Marken, darunter Solgar, Nature's Bounty und Vital Proteins. Mit der PRO Academy liefert das Unternehmen zudem praxisnahe Fortbildungen für medizinische Fachkreise.

### **Rückfragehinweis:**

#### **Himmelhoch PR, Text und Event**

Jasmin Czerninsky

Wohllebengasse 4/6+7, A-1040 Wien

Phone: +43 650 400 07 98

E-Mail: [jasmin.czerninsky@himmelhoch.at](mailto:jasmin.czerninsky@himmelhoch.at)

#### **pro medico Handels GmbH**

Cindy Thonhauser

Gradnerstraße 60a, A-8055 Graz

Phone.: +43 664 620 09 50

E-Mail: [presse@promedico.at](mailto:presse@promedico.at)