

Isar-Loisachbote

1) 2 69-232 | redaktion@isar-loisachbote.de

FREITAG, 22. MAI 2020

Anzeigen & Zustellung: Tel. (0 81 71) 2 69-0 | service@isar-loisachbote.de

„Je bunter, desto besser“

Ernährungsexpertin Ursula Schöllner gibt Tipps zur Stärkung des Immunsystems

VON BETTINA SEWALD

Icking – Sich gesund zu ernähren, das kann in Zeiten, in denen ein Virus grassiert, gewiss nicht schaden. Diese Ansicht vertritt Ursula Schöllner. Die körpereigene Abwehr, sagt die Ickinger Ernährungsberaterin, könne man mit ein paar ganz einfachen Dingen schnell und zuverlässig fit machen. „Fünf am Tag“, also fünf mal am Tag eine Portion Gemüse oder Obst, lautet ihre Devise. Dabei gilt: „je bunter, desto besser“.

Schöllners liebste Interpretation der guten alten Weisheit der Deutschen Gesellschaft für Ernährung lautet: „viermal Gemüse und einmal Obst oder die gleiche Menge Gemüse auf zwei bis drei Mahlzeiten aufgeteilt.“ Wichtig ist ihr dabei, dass die Produkte frisch, regional und bunt sind, „denn dann sind sie gute Lieferanten für sekundäre Pflanzenstoffe, Vitamine und Mineralstoffe“. Die Ickingerin bevorzugt regionale Produkte, „weil durch Transport und Lagerung sonst wichtige Nährstoffe verloren gehen“.

Ein gutes Beispiel für regionales Superfood sei der zu Unrecht als Unkraut verschriene Giersch: „Der wächst gerade überall und passt wunderbar in einen Salat oder Smoothie.“ Er besitze zum Beispiel deutlich mehr Vitamin C als Grünkohl und wachse in den meisten Gärten gerade kostenlos. „Ein

Geschenk von Mutter Natur. Den spritz' ich nicht weg, den ess' ich“, meint Schöllner. Das Gleiche gelte für Bärlauch, der jetzt überall sprieße. Eine antivirale Wirkung habe darüber hinaus Cistus-Tee. „Es gibt inzwischen auch entsprechende Lutschpastillen“, erzählt die studierte Wirtschaftsinformatikerin, die



Gesunde Ernährung in schwierigen Zeiten kann helfen: Ernährungsberaterin Ursula Schöllner aus Icking setzt auf Gemüse, Obst – und den zu Unrecht als Unkraut titulierten Giersch.

FOTO: IMA

erst über einen Umweg zur Ernährungsberatung kam.

Ihr Mann erkrankte im Jahr 2000 an Krebs, und sie suchte nach Möglichkeiten, ihn bei der Chemotherapie zu unterstützen. Er überstand die Chemo mit weit geringeren Nebenwirkungen. Schöllner selbst wurde – trotz diagnostizierter Unfruchtbarkeit – plötzlich schwanger.

„Seitdem weiß ich, dass man mit der richtigen Ernährung viele Krankheiten besiegen kann. Das möchte ich an meine Kunden weitergeben“, sagt die ganzheitliche Ernährungsberaterin über ihren Traumberuf.

Obwohl derzeit alle Kurse ausfallen, bleibt sie optimis-

tisch im Kampf gegen Covid-19. Ihr Tipp: Man könne vorsorglich inhalieren, wenn man im öffentlichen Raum mit mehreren Menschen zusammengekommen sei. „Thymian und Oregano sind meine antiviralen Favoriten“, verrät die Ickingerin. „Unterstützt werden sie beispielsweise durch Mischen mit Eu-

kalyptus, Campher und/oder Minze.“ Man könne frische Heilkräuter oder auch ätherische Öle verwenden. Es sei schon hilfreich, ein paar Minuten zu inhalieren, um möglichen Viren auf den Schleimhäuten der Atemwege den Garaus zu machen. „Das gilt natürlich auch für andere Viren“, schlussfolgert die Gesundheitsberaterin. „es gibt ja nicht nur Corona.“

Ein weiterer wichtiger Aspekt sei, Lebensmittelzusatzstoffe zu meiden. Ursula Schöllner weiß aus ihrer Praxis: „Insbesondere Milchpulverzusätze sind eine Belastung vor allem für Asthmastiker, Neurodermitiker und Allergiker im Allgemeinen.“ Leider seien sie in vielen Fertigprodukten wie Wurst- und Backwaren, Eis und nahezu allen Süßigkeiten und fördern diverse Entzündungsreaktionen. Generell würde sie den Verzehr von Kuhmilchprodukten „runterfahren“ aber nicht ganz verbieten. „Ein gutes, naturbelassenes Joghurt zweimal pro Woche fördert sogar das Immunsystem“, sagt sie. Milchpulver dagegen sei ein billiges Industrieprodukt, das durch seine Häufigkeit schnell zu viel werde.

Schöllners Fazit: „Allein wenn man das beachtet und reduziert, werden viele Beschwerden, die im Zusammenhang mit den Schleimhäuten stehen, sehr schnell besser.“