

So stärken wir Körper und Immunsystem vor der kalten Jahreszeit

Sechs ERNÄHRUNGSTIPPS für den Winter

Mit sinkenden Temperaturen und kürzer werdenden Tagen verändert sich nicht nur unser Lebensrhythmus, sondern auch der physiologische Bedarf unseres Körpers. Das Immunsystem steht unter höherer Belastung, der Stoffwechsel reagiert sensibler auf Kälte und Dunkelheit, und viele Menschen (auch im Gesundheits- und Fitness-Bereich) leiden vermehrt unter Energielosigkeit, Infektanfälligkeit und Gelenksbeschwerden. Eine gezielte, wissenschaftlich fundierte Ernährung kann wesentlich dazu beitragen, den Körper widerstandsfähiger zu machen und vital durch die Wintermonate zu führen.

1. Saisonale Ernährung als Basis einer starken Abwehr

Saisonales Gemüse wie Kohl, Rote Bete, Karotten, Pastinaken, Lauch und Kürbis liefert im Winter eine Vielzahl an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Besonders Grünkohl und Rosenkohl gehören zu den wertvollsten Wintergemüsen, da sie reich an Vitamin C sind, welches als Antioxidans vielfältige immunologische Prozesse unterstützt.

Auch klassische Winterobstsorten wie Äpfel und Birnen bieten eine stabile Versorgung mit Vitaminen, Pektinen und Polyphenolen, die entzündlich wirken und den Darm stärken – ein entscheidender Faktor, da etwa 70 % unserer Immunzellen im Darm lokalisiert sind.

2. Gezielt Nährstoffe aufnehmen

Während Vitamin C und Zink traditionell als „Abwehrklassiker“ gelten, sind im Winter weitere Nährstoffe besonders relevant. Zink spielt eine zentrale Rolle bei der Bildung und Aktivierung von Immunzellen und findet sich unter anderem in Haferflocken, Nüssen und Samen sowie Hülsenfrüchten und Pilzen.

Vitamin D hat im Winter eine ganz besondere Bedeutung, denn es ist entscheidend für die Funktion der T-Zellen und die Regulation zahlreicher immunologischer Reaktionen. Da Vitamin D größtenteils über UV-B-Licht synthetisiert wird, fallen viele Menschen im Winter in einen suboptimalen oder sogar kritischen Bereich. Ein idealer Wert liegt



zwischen 40–60 ng/ml, weshalb eine Überprüfung des Vitamin-D-Status vor der Winterzeit medizinisch und aus meiner eigenen Erfahrung bei über 3000 Check-ups bei meinen Kunden, sinnvoll ist.

Zwar liefern fettreiche Fische (Lachs, Makrele, Hering), Eier und bestimmte Pilzsorten etwas Vitamin D, doch die Lebensmittelfuhr reicht für die meisten Menschen nicht aus. Entsprechend gilt eine hochwertige Supplementierung als empfehlenswert, um das Immunsystem für die Wintermonate optimal zu stabilisieren. Hier zählt aber immer erst: MESSEN – ANPASSEN – MESSEN!

Ein weiterer natürlicher Wirkstoff ist Allicin, das aus Alliin entsteht, sobald Knoblauch oder Zwiebeln geschnitten und kurz mit Sauerstoff in Kontakt gebracht werden. Allicin wirkt antimikrobiell und kann die Immunabwehr auf natürliche Weise stärken.

3. Unterstützung für Bindegewebe, Immunsystem und Gelenke

Viele Menschen spüren im Winter verstärkt Muskel- und Gelenksbeschwerden, was unter anderem an Kälte, verminderter Bewegung und niedrigeren Vitamin-D-Werten liegt. Drei bioaktive Stoffe verdienen hier besondere Aufmerksamkeit:

MSM (Methylsulfonylmethan)

MSM ist eine organische Schwefelverbindung, die am Aufbau von Proteinen, Enzymen und Bindegewebe beteiligt ist. Sie wirkt entzündungshemmend und antioxidativ – eine Kombination, die sowohl das Immunsystem stärkt als auch Gelenksbeschwerden lindern kann. Zu den natürlichen MSM-Lieferanten zählen Tomaten, Brokkoli, Spargel, Avocado, Zwiebeln, Knoblauch, Nüsse, Aloe Vera und verschiedene Teesorten.

Chondroitin

Chondroitin ist ein zentraler Bestandteil des Knorpelgewebes. Es erhöht die Belastbarkeit des Knorpels, schützt vor Abrieb, speichert Wasser und verbessert die Beweglichkeit der Gelenke.

Im Winter verstärkt sich bei vielen Menschen die Wahrnehmung von Arthroseschmerzen, weshalb eine ausreichende Versorgung mit chondroitinhaltigen Lebensmitteln hilfreich ist. Hühner- oder Rinderknochenbrühe ist eine ausgezeichnete natürliche Quelle, da sie bei langer Kochzeit Chondroitin aus Knochen und Knorpel löst.

25% RABATT AUF ALLE PRAXISBEDARF-ARTIKEL

EXKLUSIVER TT-DIGI SALE
NUR BIS 15.01.2026

mit dem Code:
ttddigi25

Therapiehocker,
Lagerungsmaterial,
Liegenauflagen



Tape, Massagehelfer,
Theraband, Blackroll,
anatomische Modelle



Desinfektionsmittel,
Massagecremes &
-lotionen, u.v.m.



KOMPLETTAUSSTATTER
THERAPIE | REHA | TRAINING

WWW.SVGGERMANY.DE



Besuchen Sie uns auf folgenden Messen:

therapro

30.01.-01.02.26
therapro Stuttgart
Stand 6C20, Halle 6

Nur einlösbar unter www.svggermany.de | nur gültig bis 15.01.2026 | Aktion gilt nur für Artikel der SVG Shop-Kategorien „Praxisbedarf“ sowie „Sport & Gymnastik“ | Ausgeschlossen sind bereits rabattierte Produkte, Artikel mit Staffelpreisen sowie Produkte der Kategorien Therapie, MTT-Geräte und Behandlungsliegen.

Glucosamin

Glucosamin ist ein Aminosucker und ein essenzieller Bestandteil der Gelenkflüssigkeit, des Bindegewebes und der Knorpelmatrix. Der Körper nutzt Glucosamin zur Regeneration von Gelenkkapseln, Sehnen und Knorpelstrukturen.

Es kommt vor allem in Krustentieren sowie in Rinder- und Hühnerknochenbrühen vor. In Verbindung mit Chondroitin zeigt Glucosamin synergistische Effekte – beide Substanzen ergänzen sich funktionell und gelten als „klassisches Duo für Gelenkgesundheit“.

4. Natürliche Immunhelfer

Galgant, Kurkuma und Ceylon-Zimt wirken antimikrobiell und entzündungshemmend – ideale Partner in winterlichen Gerichten. Zusätzlich unterstützt die Aminosäure Arginin die Aktivität natürlicher Killerzellen, die für die schnelle Abwehr virusinfizierter Zellen wichtig sind.

Argininreiche Lebensmittel sind unter anderem Nüsse, Fisch, sowie Fleisch aus artgerechter Haltung. Kräuter wie Thymian, Salbei und Oregano fördern gesunde Atemwege und holen gleichzeitig aromatische Wärme in die Küche.

BONE BROTH

Großmutter's Hausmittel mit wissenschaftlichem Rückenwind

Knochenbrühe erlebt seit einigen Jahren eine Renaissance, da zahlreiche Studien ihre positiven Effekte auf Immunsystem, Darmgesundheit und Gelenke bestätigen. Durch langes Auskochen werden Chondroitin, Glucosamin, Gelatine, Mineralstoffe und Aminosäuren freigesetzt.

Wird die Brühe zusätzlich mit Ingwer, Kurkuma oder Galgant angereichert, verstärkt dies antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften. Petersilie und Schnittlauch ergänzen wertvolles Vitamin C und runden sowohl Geschmack als auch Nährstoffprofil ab. Das ist eine absolute TOP Mahlzeit für meine ganzen Wintersportler, die ich schon seit Jahren betreue.

5. Ausreichend Flüssigkeit

Trockene Heizungsluft beansprucht die Schleimhäute, wodurch Erreger leichter eindringen können. Deshalb bleibt eine tägliche Flüssigkeitszufuhr von 1,5–2 Litern wichtig.

Empfehlenswert sind Kräutertees, ungesüßte Früchtetees, heißes Wasser mit Zitrone oder traditionelle Hausmittel wie Zwiebel- oder Knoblauchsud. Aloe-Vera-Getränke können zusätzlich beruhigend auf die Schleimhäute wirken und ideal in den Alltag eingebaut werden.

6. Lebensmittel für ein starke Darmflora

Eine intakte Darmflora ist ein zentrales Element der Immunfunktion. Fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut, Kimchi (fermentierter Chinakohl) und Joghurt mit lebenden Kulturen versorgen den Darm mit nützlichen Mikroorganismen. Probiotika fördern das Wachstum „guter“ Bakterien und unterstützen Immunreaktionen, während Präbiotika wie Inulin oder Oligofructose deren Nahrung darstellen. Inulinreiche

Lebensmittel sind u. a. Topinambur, Schwarzwurzeln, Artischocken und Pastinaken. Oligofructose findet sich in Bananen, Zwiebeln, Chicorée, Tomaten und Lauch.

Bei starker Belastung der Darmflora – etwa durch erhöhten Zuckerkonsum im Winter – kann die Einnahme eines probiotischen Präparats sowie die Aufnahme von hochwertigen Darmbakterien sinnvoll sein.

Fazit

Eine abwechslungsreiche, saisonale und wirkstoffreiche Ernährung bildet die Grundlage, um gesund und energiegeladener durch den Winter zu kommen. Wer auf Vitamin D, Zink, Allicin, MSM, Chondroitin, Glucosamin sowie probiotische und präbiotische Lebensmittel setzt, stärkt nicht nur sein Immunsystem, sondern unterstützt auch Gelenke, Stoffwechsel und Verdauung. Mit ausreichender Flüssigkeitszufuhr, gezielten Gewürzen und altbewährten Hausmitteln wie Knochenbrühe sind wir bestens für die kalte Jahreszeit gerüstet.

Stephan Müller



Autor

Der erfahrene Ernährungsberater und Ernährungstherapeut betreut zahlreiche Weltmeister, Olympiasieger, Top-Sportler sowie viele Privatkunden auf ihrem Weg zu mehr Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Mit seiner Expertise entwickelt er maßgeschneiderte Ernährungskonzepte, die in Fitness-, Gesundheits- und Therapieeinrichtungen erfolgreich umgesetzt werden. Als Buchautor und Vorstand des Bundesverbands PT e.V. teilt er sein Wissen regelmäßig in den Medien – u. a. als Ernährungs- und Bewegungsexperte für ARD, SWR und im Radio bei SWR 3. www.die-ursachenforscher.de

