

## Umwelttipp - Fit auf einheimische Art

Widerstandsfähige Immunsysteme sind das beste Mittel gegen Viren aller Art. Viele setzen dabei auf exotische Lebensmittel von weither. Den Weg kann man sich in vielen Fällen sparen – auch die Schweizer Natur produziert Superfood.

Termingerecht mit den kalten Temperaturen beginnen in der Regel auch die Diskussionen rund um das eigene Immunsystem. In normalen Wintern stärken wir unsere Abwehrkräfte für den Kampf gegen die Grippe. Dieses Jahr droht noch grösseres Ungemach. Deshalb scheint oft nur das Beste gut genug: Avocado, Granatapfelkerne, Camu-Camu, Chia-Samen und Acai-Beeren sind nur einige der mutmasslichen Garanten für grosse Wirkung. Allen diesen «Wundermitteln» gemein ist, sie kommen von weit her. Die langen Transportwege hinterlassen viel CO<sub>2</sub> in der Atmosphäre. Und man hat es vermutet: Mehr Exotik bedeutet nicht unbedingt mehr Wirkung und Superfood gibt's auch Made in Switzerland. Äpfel zum Beispiel sind reich an Vitamin C und Mineral- und Ballaststoffen. Hagebutten enthalten wesentlich mehr Vitamin C als Zitronen. Und Sanddorn liefert einen besonderen Cocktail aus Vitaminen und Mineralstoffen. Einheimische Leinsamen oder Hanfsamen wiederum sind eine gute Alternative für Chia, denn auch sie sind reich an Omega-3-Fettsäuren und Ballaststoffen. Natürlich bietet auch einheimisches Superfood keine Garantie gegen Ansteckung. Wer sich mit lokalen Alternativen wappnet, schont aber immerhin die Umwelt – garantiert!

