

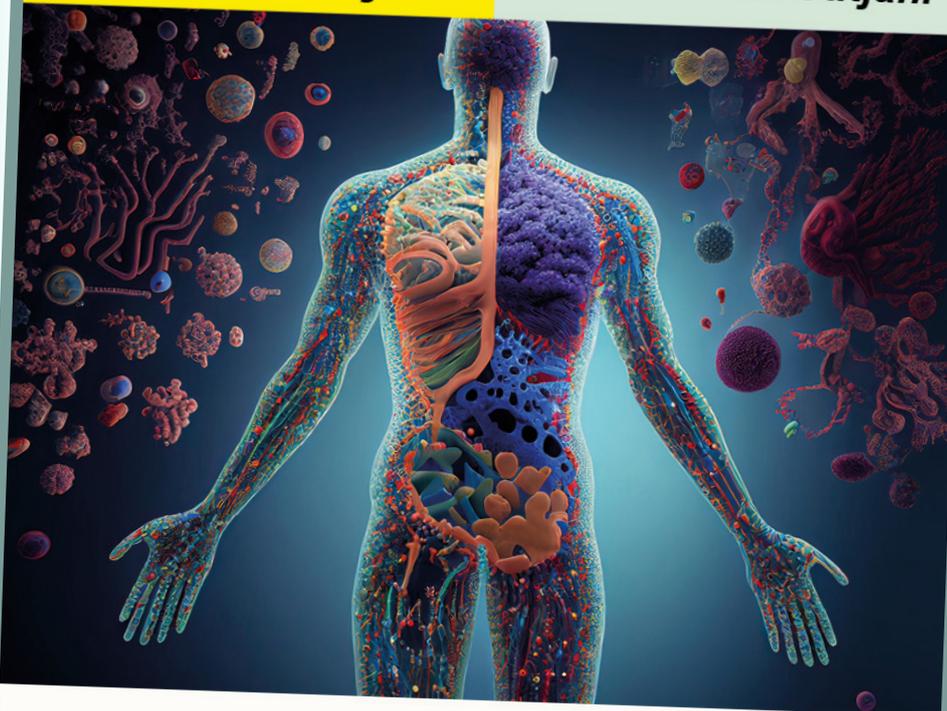
Wie kann ich mein Immunsystem stärken?

aus/zu:



7.-10. Schuljahr

Axel Gutjahr



Lernwerkstatt Immunologie

- Antikörper & Antigene
- Immunsystem & Immunantwort
- Immundefekte & Allergien



www.kohlverlag.de

**Kohls
Kostprobe**

.. als PDF-Download



Lernen mit Erfolg

KOHL VERLAG



Wie kann ich mein Immunsystem stärken?

Jeder von uns wurde von der Natur mit einem Immunsystem ausgestattet. Es arbeitet fast so ähnlich wie eine perfekt funktionierende Maschine. Damit letztere dauerhaft ihre perfekte Funktionsfähigkeit beibehält, muss sie regelmäßig gepflegt und gewartet werden. So ähnlich verhält es sich auch mit unserem Immunsystem.

Eine gesunde Ernährung, viel Bewegung an der frischen Luft und ausreichend Schlaf sowie eine Minimierung von unnötigem Stress helfen, das Immunsystem fit zu halten und unseren Körper damit weniger anfällig für schädliche Einflussfaktoren zu machen.

Um die Leistungsfähigkeit des Immunsystems zu erhalten oder sogar zu steigern, hat sich im Rahmen einer gesunden Ernährung insbesondere der regelmäßige Verzehr vitaminreicher Pflanzenkost bewährt.

Aufgabe 1: Auf den folgenden Fotos siehst du 5 Pflanzen beziehungsweise deren Früchte. Welche davon sind besonders vitamin-C-reich?



a) Hagebutten als Früchte der Hundsrose



b) Weizen



c) Radieschen



d) Schwarze Johannisbeeren



e) Sanddorn

Wie kann ich mein Immunsystem stärken?



Der menschliche Körper ist allerdings nicht in der Lage, Vitamin C über einen längeren Zeitraum zu speichern. Zu große Mengen an Vitamin C sind zwar zumeist nicht schädlich für den Körper, werden aber von diesem zu einem hohen Prozentsatz wieder ausgeschieden.

Aufgabe 2: Welche Erkenntnis ziehst du aus der vorangegangenen Aussage für den eigenen Verzehr von vitamin-C-reicher Nahrung?

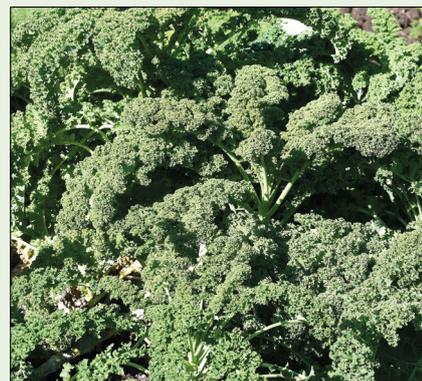
Vielleicht kennst du den volkstümlichen Ausspruch „Sauer macht lustig!“. Inwieweit dieser Ausspruch zutrifft, soll aber an dieser Stelle nicht diskutiert werden. Dafür aber: „Bitter macht immun!“

So enthalten zahlreiche Nahrungsmittel Bitterstoffe, die stimulierend auf das Immunsystem wirken. In der Darmschleimhaut des Menschen befinden sich über 80 % des körpereigenen Immunsystems. Die in der Nahrung vorhandenen Bitterstoffe besitzen sekretionsfördernde Eigenschaften, wodurch sie die Darmschleimhaut und auch andere, an der Verdauung beteiligte Organe zu einer intensiveren Tätigkeit anregen, was sich wiederum positiv auf das Immunsystem auswirkt, das dadurch nicht träge wird.

Aufgabe 3: Schreibe mindestens drei Nahrungsmittel auf, die reichlich Bitterstoffe enthalten.

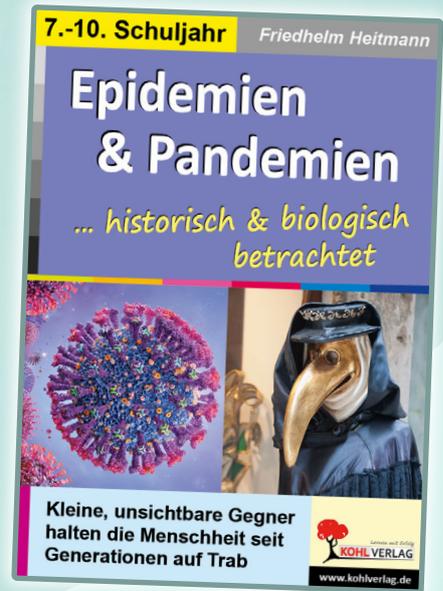
Wusstest du schon

...., dass Grünkohl und Rosenkohl nicht nur wertvolle Bitterstoffe liefern, die das Immunsystem anregen, sondern auch freie Radikale binden. Die gebundenen Radikale werden anschließend mit dem Kot ausgeschieden. Bei den freien Radikalen handelt es sich um natürliche, auch im menschlichen Körper vorkommende, elektrisch positiv geladene Moleküle. Um sich selbst zu stabilisieren, entziehen sie Körperbestandteilen Elektronen und schädigen diese dabei. Im schlimmsten Fall forcieren die Radikale sogar die Entwicklung von Krebs.



Grünkohl

Ergänzende Arbeitshefte



Passende Arbeitsblätter für Ihren Unterricht

Der Kohl-Verlag bietet praxiserprobtes Unterrichtsmaterial für alle Schulformen – direkt einsetzbar und differenziert aufbereitet. Ob als Print oder digital: Die Materialien fördern individuelles Lernen und sparen wertvolle Vorbereitungszeit. Profitieren Sie von attraktiven Rabatten, kostenlosen Proben und einem zuverlässigen Service – ideal für Lehrer:innen, Referendar:innen und Pädagog:innen.

- ➔ sofort einsatzbereit
- ➔ mit Lösungen
- ➔ differenziert
- ➔ als Print und PDF verfügbar
- ➔ vieles auch interaktiv als PDF+ erhältlich



weitere Produkte in unserem Shop



Wie kann ich mein Immunsystem stärken?

- Aufgabe 1:** a, d und e.
Die Hagebutten sind der absolute „Vitamin-C-Krösus“. Sie enthalten 1.250 mg Vitamin C/100 g gefolgt vom Sanddorn 450 mg Vitamin C/100 g und schwarzen Johannisbeeren, 170 mg Vitamin C/100 g. Bemerkenswert ist auch die Tatsache, dass frische Petersilie erstaunliche 160 mg C/100 g besitzt und damit mehr als das Dreifache einer Zitrone aufweist, die „lediglich“ 50 mg C/100 g enthält.
- Aufgabe 2:** Es ist vorteilhafter für den Körper, mehrmals pro Tag kleinere Mengen an vitamin-C-reicher Nahrung zu sich zu nehmen als einmal eine „übergroße“. Wenn mehrmals täglich kleine Mengen an Vitamin C aufgenommen werden, kann diese der Körper wesentlich effektiver nutzen, was sich letztlich auch förderlich auf das Immunsystem auswirkt.
- Aufgabe 3:** mögliche Lösungen wären: Artischocken, Chicorée, Estragon, Grapefruit, Grünkohl, Löwenzahn, Rosenkohl, Rucola, Thymian, Wermutkraut

Dieses Produkt ist eine Erweiterung zum Arbeitsheft:

Lernwerkstatt Immunologie



Das Arbeitsheft ist vorgesehen zum Einsatz in der Sekundarstufe ab Klasse 7. Das Unterrichtsmaterial vermittelt anschaulich die Bestandteile und Funktionsweisen des Immunsystems. Aufgaben und Recherchen fördern selbstständiges Arbeiten und logisches Denken. Eine reichhaltige Bebilderung unterstützt das Verständnis der immunologischen Prozesse. Konkrete Beispiele wie Heuschnupfen stellen lebensnahe Bezüge her und ermöglichen eine praxisorientierte Auseinandersetzung mit dem Thema.

ab 11,49 €

[Produkt im Shop ansehen](#)



Bildquellen © AdobeStock.com:

britaseifert (Hintergrund), LDarin (Pfeile), fotografikateria (roter Pinselstrich), fendy (Computer-Icon);

alle Bilder: Cornelia Gutjahr



Lernen mit Erfolg

KOHL VERLAG