

## Wichtigste Nahrungsmittel und Gewürze, die

### Abwehrkräfte / Immunsystem stärken

- Ahornsirup
- Arame (Alge)
- Datteln
- Feta
- Granatapfel
- Hafer
- Hering
- Knoblauch
- Kombu (Alge)
- Makrele
- Milch (Ziege)
- Pastinake
- Rüebli
- Sardine
- Sauerkraut, roh
- Shiitake
- Tempeh (aus Soja / fermentiert)
- Thunfisch
- Thymian
- Wakame (Alge)
- Wacholder
- Zwiebel

Quelle: [therapeutika.ch](http://therapeutika.ch)

**Mein Tipp:** Aufläufe und Gratins. Diese wärmen von innen, stärken unsere Mitte (Bauch) und sorgen wiederum für eine bessere Abwehrenergie (Wei-Qi).

Da es sich hier um ein Ungleichgewicht des Lungen-Funktionskreises (Metallelement) handelt, kannst du die Liste im Herbst, auch als Vorbereitung auf den Winter (Erkältungssaison), wieder zur Hand nehmen.

**Ausserdem unterstützen Singen und Lachen vorzüglich unser Immunsystem.** Das Zwerchfell, der wichtigste Atemmuskel, ist an beiden Aktionen beteiligt.