



ARBEITSBLATT
IMMUNSYSTEM



ERNÄHRUNG

Wieso kann die Ernährung einen Einfluss auf das Immunsystem haben?

Welche Lebensmittel resp. Nährstoffe können das Immunsystem unterstützen?

Inwiefern spielt Übergewicht eine Rolle?

Was spielt der Darm für eine Rolle?

Inwiefern spielen Nahrungsergänzungsmittel, Vitaminpräparate, eine Rolle?

Gehe auf die Seite der SGE und stöbere etwas rum ([Test zur Lebensmittelpyramide](#), [Zusammenstellen der eigenen Lebensmittelpyramide](#), [Test zu deinen Essgewohnheiten](#)). Was fällt dir auf? Möchtest du etwas an deiner Ernährung, deinen Essgewohnheiten ändern? Was?

