



# Ernährung für das Immunsystem (German Edition)

*Philipp Zipfel*

Download now

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Ernährung für das Immunsystem (German Edition)

*Philipp Zipfel*

## **Ernährung für das Immunsystem (German Edition)** Philipp Zipfel

Studienarbeit aus dem Jahr 2010 im Fachbereich Sport - Sportökonomie, Sportmanagement, Note: 1,3, Universität Bayreuth (Institut für Sportwissenschaft), Veranstaltung: Berufsfeldorientierung Leistungssport, Sprache: Deutsch, Abstract: Ein gesundes und entsprechend starkes Immunsystem ist für jeden Menschen wichtig. Es schützt den menschlichen Organismus vor Krankheiten und Infektionen. Ihm ist besondere Beachtung zu schenken, und das Intakthalten sollte für jeden Menschen Priorität haben. Durch zielgerichtete Nahrungsaufnahme lässt sich das Immunsystem beeinflussen und kann dadurch gestärkt werden.

Doch warum brauchen gerade Sportler und Höchstleister ein robustes Abwehrsystem? Zunächst mag der Zusammenhang zwischen sportlichem Erfolg und gesundem Immunsystem nicht klar erkennbar sein. Ein Athlet zeichnet sich durch eine gewisse vorhandene Leistungsfähigkeit aus, die er im Wettkampf umsetzen muss, um erfolgreich zu sein. Doch gerade um in dem einen Wettkampf die Topleistung abrufen zu können, muss der Athlet gesund sein. Ein kranker Spitzensportler wird nie an seine persönliche Bestleistung herankommen. Das Immunsystem muss im Sinne der sportlichen Leistungsfähigkeit beachtet werden, denn nur so kann der Athlet am Wettkampftag gesund an den Start gehen und seine maximale Leistungsfähigkeit abrufen. Auch für den Trainingsprozess spielt die Gesundheit eine große Rolle. Ein Sportler mit starkem Abwehrsystem wird seltener krank und kann somit häufiger, besser und intensiver trainieren als ein krankheitsanfälliger Konkurrent.

Dazu bedarf es einer Immunabwehr, die sich gegenüber Angriffen von Mikroorganismen wehren kann und die stark genug ist, dem Athleten einen entsprechenden Schutz zu bieten. Darum müssen bei der Nahrungsaufnahme die essentiellen Komponenten des Immunsystems berücksichtigt werden. Dabei stellt sich die Frage, welche Nährstoffe ein Abwehrsystem benötigt, in welchem Maße diese erforderlich sind und ob bzw. inwiefern Nahrungsergänzung stattfinden muss. Ob Fitnessstudios, Apotheken, Supermärkte, Discounter, Drogerien, fast jeder bietet heute in seinem Sortiment das Wundermittel zur Nahrungsergänzung, welches gesund und fit machen soll. Die wissenschaftliche Fundierung bleibt dabei oft aus, und es werden überpreisige Produkte verkauft, deren Wirkungen nicht selten zu wünschen übrig lassen. Ziel dieser Arbeit ist, anhand qualitativ-wissenschaftlicher Studien herauszustellen und zu klären, welche Nährstoffe in welchen Mengen für eine funktionierende Immunabwehr wichtig sind. Außerdem sollen Empfehlungen zur Nahrungsergänzung abgeleitet werden.

 [Download Ernährung für das Immunsystem \(German Edition\) ...pdf](#)

 [Read Online Ernährung für das Immunsystem \(German Edition\) ...pdf](#)

## **Download and Read Free Online Ernährung für das Immunsystem (German Edition) Philipp Zipfel**

---

### **From reader reviews:**

#### **David Gaytan:**

What do you concentrate on book? It is just for students as they are still students or the item for all people in the world, what best subject for that? Just you can be answered for that issue above. Every person has several personality and hobby per other. Don't to be compelled someone or something that they don't wish do that. You must know how great along with important the book Ernährung für das Immunsystem (German Edition). All type of book are you able to see on many solutions. You can look for the internet solutions or other social media.

#### **Francine Nott:**

Often the book Ernährung für das Immunsystem (German Edition) will bring you to the new experience of reading any book. The author style to elucidate the idea is very unique. Should you try to find new book to learn, this book very acceptable to you. The book Ernährung für das Immunsystem (German Edition) is much recommended to you to study. You can also get the e-book from official web site, so you can quickly to read the book.

#### **Stephen Porter:**

Is it an individual who having spare time then spend it whole day by means of watching television programs or just lying down on the bed? Do you need something totally new? This Ernährung für das Immunsystem (German Edition) can be the respond to, oh how comes? A book you know. You are so out of date, spending your spare time by reading in this fresh era is common not a nerd activity. So what these textbooks have than the others?

#### **Denise Wentzel:**

A lot of reserve has printed but it is different. You can get it by online on social media. You can choose the most beneficial book for you, science, witty, novel, or whatever through searching from it. It is referred to as of book Ernährung für das Immunsystem (German Edition). You can include your knowledge by it. Without making the printed book, it could possibly add your knowledge and make you actually happier to read. It is most significant that, you must aware about reserve. It can bring you from one destination to other place.

## **Download and Read Online Ernährung für das Immunsystem (German Edition) Philipp Zipfel #L0CTR8QB57E**

## **Read Ernährung für das Immunsystem (German Edition) by Philipp Zipfel for online ebook**

Ernährung für das Immunsystem (German Edition) by Philipp Zipfel Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Ernährung für das Immunsystem (German Edition) by Philipp Zipfel books to read online.

### **Online Ernährung für das Immunsystem (German Edition) by Philipp Zipfel ebook PDF download**

**Ernährung für das Immunsystem (German Edition) by Philipp Zipfel Doc**

**Ernährung für das Immunsystem (German Edition) by Philipp Zipfel Mobipocket**

**Ernährung für das Immunsystem (German Edition) by Philipp Zipfel EPub**