

# Stärken Sie Ihr Immunsystem



Seit fast zwei Jahren werden wir alle von einem kleinen Virus namens Corona (ital. Krone) bestimmt, der uns wenig majestätisch behandelt. Von außen kommen wichtige Verhaltensregeln und Vorschriften. Dies versteht unser Kopf, aber was macht das mit unseren Gefühlen? Pläne werden zunichte gemacht, Ängste um die eigene Gesundheit und die lieber Menschen machen sich breit. „Was kann ich über die Einhaltung der Verhaltensregeln wie Maske und Impfung hinaus für mich und meine Lieben machen?“ fragen Sie sich vielleicht. Eine Möglichkeit:

## **Stärken Sie Ihr Immunsystem\***

Um uns im Alltag zu nähren, bedarf es einer Stärkung unseres Körpers und unseres Verstandes/unserer Gehirnleistung sowie unseres Gemütes/unserer Seele.

Entdecken Sie die Schätze der Natur in einem achtsamen Spaziergang. Wir gehen in den Winter. Die Natur zieht ihre Säfte zusammen, die Bäume werfen ihre Blätter ab und Ruhe kehrt ein in der Kälte. Bei Spaziergängen mit bewusstem und tiefem Ein- und Ausatmen können wir uns als Teil der Natur wahrnehmen und geborgen fühlen. Letztlich stärkt dieses Abschalten von den Alltagsängsten und Sorgen durch die Pandemie auch unser Immunsystem.

Im Winter ist es kalt. Wir sind anfälliger für Erkrankungen in der Kälte und der Wunsch nach Wärme steigt. Die Körpersäfte ziehen sich zusammen. Der äußeren Kälte muss mit innerer Wärme begegnet werden. Das heißt, wir sollten Nahrungsmittel bevorzugen, die uns wärmen. Hier ist unser Wintergemüse zu nennen, wie z.B. Lauch, Wirsing, Pastinake, Petersilienwurzel, Grünkohl, Rosenkohl etc.

Bevor Sie die LEBENSmittel zubereiten, schauen Sie sich diese an, fühlen Sie und riechen Sie. Beispielsweise Pastinake und Petersilienwurzel sehen sich zum Verwechseln ähnlich, aber ihr Duft ist ganz anders. Kreieren Sie selber leckere Gerichte oder lassen Sie sich von Kochrezepten in Büchern oder im Internet inspirieren.

\*Diese Empfehlungen sind keine Alternative für die Impfung oder das Tragen der Masken. Falls Sie eine schwerwiegende Erkrankung haben, setzen Sie die Empfehlungen nur nach ärztlicher oder ernährungstherapeutischer Rücksprache um.



In diesen Tagen verbringen viele von uns mehr Zeit zuhause. Dies ist eine Gelegenheit, die eigenen Kochfähigkeiten mit Freude, Lust und ohne Zeitdruck zu mobilisieren. Haben Sie Spaß an der Verarbeitung. Es kann auch eine gute Übung sein, damit die Zubereitung in „normalen“ Zeiten effektiver gelingt. Oder Sie kochen jetzt auf Vorrat und frieren Portionen ein.

### Achtsamkeit

Wenn Sie ein leckeres Gericht gekocht haben, decken Sie den Tisch und verschönern Sie ihn beispielsweise mit einer Blume oder einer Kerze.

Essen ist Achtsamkeit, wenn Sie sich Ruhe zum Essen nehmen. Sehen Sie die Mahlzeit als Erholungszeit im Alltag! **Betrachten** Sie Ihr Essen, bevor Sie beginnen. Ist es das, was Sie brauchen? Essen Sie langsam, achtsam und tun Sie sich selbst etwas Gutes mit der Aufnahme von **Lebensmitteln**. Die Verdauung der Nahrung beginnt im Mund und ausgiebiges, bewusstes Kauen ist Vorarbeit für den Magen. „**Gut gekaut ist halb verdaut.**“ Ein Bissen sollte ca. 30-mal gekaut werden. Probieren Sie es aus - eine wahre Herausforderung. Dies fördert die Vorverdauung durch die Enzyme im Mundspeichel. Legen Sie zwischendurch das Besteck ab, atmen Sie durch und essen Sie weiter. Massieren Sie, wenn Sie es mögen, nach dem Essen Ihren Bauch mit Kreisbewegungen im Uhrzeigersinn. **Freuen** Sie sich nach der Mahlzeit, dass Sie gut gegessen haben. **Schätzen Sie sich selber wert und gönnen Sie sich ein genussvolles Essen!**

### Leberpflege über die Nahrung hinaus

- ausreichend Schlaf, Entspannung, Sport
- Lebermassage: entspannt stehen oder liegen und die Handteller über einander legen und sanft die Leber unterhalb des rechten Rippenbogens mit kreisenden Bewegungen im Uhrzeigersinn 20- bis 30-mal massieren. Anschließend gegen den Uhrzeigersinn ebenfalls 20- bis 30-mal massieren.
- Leberwickel  
man nimmt einen Baumwoll- oder Leinenlappen, tränkt diesen in warmen Schafgarbentee und legt ihn auf Leberhöhe (rechts unterhalb der Rippen). Dann umwickelt man den Rumpf mit einem Handtuch und zum Schluss wird noch ein Wollschal/-lappen umgelegt. So bleibt man ca. 20 Minuten liegen. Wer die (nicht so effektive) ruck-zuck-Variante bevorzugt: warmes Körnerkissen nach dem Essen auf Leberhöhe legen bis es abgekühlt ist



## Nahrungsmittel zur Stärkung des Immunsystems

<b>Substanz</b>	<b>ist beispielsweise in:</b>
Ascorbinsäure (Vitamin C)	Obst und Gemüse, vor allem: Paprika, Brokkoli, Rosenkohl, Grünkohl, Fenchel; Kartoffeln, Sanddorn, Hagebutte, Kiwi, schwarze Johannisbeeren, Zitrusfrüchte
Ätherische Öle	z.B. Ingwer; Lavendel; Pfefferminze; Thymian
Capsaicin	Chili- und Paprikaschoten
Carotinoide Lycopin; Beta-Carotin	Tomaten, Papaya, Grapefruit; Möhren, Rote Bete, Feldsalat, Grünkohl, Wassermelonen
Curcumin	Currypulver, Kurkuma (bes. wirksam mit Prise Pfeffer)
Galaktolipide	Hagebutte (nicht im Hagebuttentee, aber in getrockneten Hagebutten)
Omega-3-Fettsäuren	Leinöl, Hanföl, Walnussöl, Rapsöl; Leinsamen, Walnüsse; fetter Seefisch wie Hering, Makrele, Sardelle, Lachs
Polyphenole wie Flavonoide, Anthocyane	farbiges Gemüse und Obst wie Rote Bete, Kresse, Spinat, Radicchio, Tomaten, Beerenfrüchte, Kirschen, Pflaumen; Getränke wie Grüntee, Kaffee, (dunkler) Kakao, Gewürze wie Oregano, Curcuma
Prolin, Collagen	Brühe/Fonds aus Geflügel- oder Rinderknochen
Selen	Linsen, Pilze, Paranuss, Spargel, Ei
Sulfide	Zwiebeln, Knoblauch, Bärlauch
Ungesättigte Fettsäuren + ätherische Öle	Schwarzkümmelöl



## So fängt der Tag gut an

### Heidelbeer-Hirse-Porridge (1 Portion)

#### **Menge**

4 Esslöffel oder  
3 Esslöffel  
150 ml  
  
1 Pr.  
1 handvoll  
½ EL  
1 EL  
1 Messerspitze  
1 Messerspitze

#### **Zutaten**

Hirse, vorgekocht  
Hirseflocken  
Getreidedrink ohne Zucker  
(z.B. Dinkel/ Hafer/ Mandel)  
Salz  
  
Bio-Heidelbeeren (frisch oder tiefgekühlt)  
  
Walnüsse, gehackt  
Leinsaat, geschrotet  
Kurkuma + Prise Pfeffer  
Ingwer, gerieben

#### Zubereitung:

- erwärmen Sie die Hirse mit dem Getreidedrink und Salz in einem Topf bzw. Hirseflocken kurz aufkochen und etwas ausquellen lassen
- geben Sie Obst (bei TK vorher auftauen), Kurkuma + Pfeffer, Walnüsse, Leinsaat und Ingwer in einen tiefen Teller und vermischen alles vorsichtig
- wenn Ihnen die natürliche Süße nicht ausreicht, geben sie 1 TL kaltgeschleuderten Honig dazu

## Rote Karte dem Infekt

### Rote-Bete-Suppe mit Meerrettich

#### **Menge**

1 kg  
1 mittelgroße  
1 kleiner  
2 EL  
500 ml  
100 g  
1 EL  
1 TL  
1 TL  
1 TL

#### **Zutaten**

Rote Bete  
Zwiebel  
Apfel  
Olivenöl  
Gemüsebrühe  
Saure Sahne  
Zitronensaft oder Apfelessig  
Salz  
Pfeffer, frisch gemahlen  
Kurkuma  
Meerrettich frisch/Meerrettichschaum  
Schnittlauch, fein geschnitten

Vorbereitung: Rote Bete waschen und in Salzwasser je nach Größe 30 – 40 min. garen. Zum Abkühlen in kaltes Wasser legen und pellen. (Alternative: gekochte, vakuumierte Rote Bete)

#### Zubereitung:

- Zwiebeln würfeln, Rote Bete pellen + würfeln; Apfel schälen + klein schneiden
- Zwiebeln, Apfel und Rote Bete im Öl andünsten; Gemüsebrühe dazu geben; 10 min zugedeckt köcheln lassen und alles pürieren
- ½ der Sauren Sahne unterrühren
- mit Salz, Pfeffer, Kurkuma und Zitronensaft/Apfelessig abschmecken
- Meerrettich fein reiben oder Meerrettichschaum verwenden
- Suppe in Teller füllen und mit Saure Sahne + Schnittlauch garnieren



dr. ulrike rötten  
Beratung, die nährt

[www.naehrung.de](http://www.naehrung.de)