



Stärke dein Immunsystem

Mit der richtigen
Ernährung & heimischen
Superfoods

Liebscher & Bracht

Immunsystem & Darmgesundheit

80 Prozent deines Immunsystems sitzen im Darm. Grund genug, sich um die Darmgesundheit zu kümmern! Deine Darmbakterien filtern nämlich die Nahrung nach Nährstoffen, während sie krankmachende Fremd- und Schadstoffe sowie Organismen aussortieren. Dabei gilt: Je größer die Artenvielfalt dieser guten Bakterien, desto besser arbeitet dein Immunsystem.

*Die Darmgesundheit ist
eine Grundvoraussetzung für
dein Wohlergehen!*

Deshalb ist es auch so wichtig, wie ausgewogen und vollwertig du dich ernährst. Eine rein pflanzliche Kost stellt daher die richtige Wahl dar, denn sie erzielt ganz wunderbar gesundheitsfördernde Effekte in deinem Organismus:

- verbessert die Darmflora
- wirkt entzündungshemmend und Schmerzen entgegen
- liefert mehr und länger Energie
- macht wach und glücklich
- schützt vor Übersäuerung
- beugt überhöhten Muskelspannungen vor
- senkt das Körpergewicht in Kombination mit Intervallfasten

Die wertvollen pflanzlichen Mikronährstoffe sind für dein Mikrobiom das richtige Futter. Wir verraten dir daher die besten heim(l)ischen Superfoods und zwei hervorragende Immun-Booster-Rezeptideen.



**Wertvoller Tipp:
Achte auf Bio-Qualität
bei der Wahl
deiner Lebensmittel!**

Heim(l)ische Superfoods

Avocado, Banane, Ingwer und Açaí-Beeren – es muss aber nicht immer gleich exotisch sein, um das Immunsystem auf Trab zu bringen. Auch heimisches Obst und Gemüse sind aufregend lecker und mindestens genauso satt an Vitaminen, Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen.

Regional statt exotisch!

Hier kommen die Top Superfoods aus der Heimat, von denen du vielleicht noch gar nicht wusstest, dass sie deinem Immunsystem insbesondere folgende wichtigen Mikronährstoffe bieten:

Vitamin C	Vitamin E	Vitamin D
<ul style="list-style-type: none"> • Kohlgemüse (Rosenkohl, Grünkohl, Brokkoli, Spitzkohl) <p><i>Heimisches Obst und Gemüse schlagen Orangen und Zitronen im Vitamin-C-Gehalt bei Weitem.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Spinat • Mangold • Karotten • Radieschen • Rettich • Sauerampfer • Petersilie • Kartoffeln (Eigentlich ist Vitamin C hier gering enthalten, häufig gegessen wie in kalten Jahreszeiten ist die Erdknolle aber ideal.) • Paprika • Beeren (Preiselbeeren, Erdbeeren, Schwarze Johannisbeere, Stachelbeeren) • Wildbeeren (Sanddorn, Schlehdorn) • Quitten 	<ul style="list-style-type: none"> • Schwarzwurzel • Wirsing • Weizenkeimöl • Traubenkernöl • Sonnenblumenöl • Sonnenblumenkerne • Kürbiskerne • Haselnüsse • Leinsamen • Beeren (Stachelbeeren, Himbeeren) 	<ul style="list-style-type: none"> • Steinpilze • Pfifferlinge • Braune Champignons <p>... und sonst?</p>



Den Sonnenstrahlen auf der Spur

Vitamin D ist durch den Verzehr von sowohl pflanzlichen wie auch tierischen Lebensmitteln nur unzureichend zu bekommen. Deshalb ist eine Supplementierung sinnvoll.

Von uns gibts
10 % Rabatt auf unsere Nahrungsergänzungsmittel im **Shop** mit dem Code:
Vitamine2021

SPURENELEMENT Selen	SPURENELEMENT Zink	SPURENELEMENT Kupfer	SPURENELEMENT Eisen
<ul style="list-style-type: none"> • Spinat • Pilze • Kohlgemüse (Rosenkohl, Grünkohl, Blumenkohl, Weißkohl) • Kartoffeln • Paprika • Spargel • Rettich • Nüsse (Haselnüsse, Walnüsse) • Zwiebelgemüse (Zwiebeln, Knoblauch, Lauch, Bärlauch) • Weintrauben • Schwarze Johannisbeeren • Pflaumen 	<ul style="list-style-type: none"> • Haferflocken • Vollkorngetreide • Samen (Leinsamen, Mohnsamensamen) • Nüsse (Haselnüsse, Walnüsse) • Meerrettich • Brokkoli • Spinat • Feldsalat • Rhabarber • Schwarze und rote Johannisbeeren • Erdbeeren <p>Gemüse, Früchte und Obst enthalten wenig Zink.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vollkorngetreide • Haselnüsse • Schwarzwurzeln • Erdbeeren • Äpfel • Birnen • Hagebutten • Brombeeren • Quitten • Aprikosen • Kirschen 	<ul style="list-style-type: none"> • Vollkornbrot • Haferflocken • Weizenkleie • Nüsse (Walnüsse, Haselnüsse) • Schwarzwurzel <p>Vitamin C fördert die Aufnahme von pflanzlichem Eisen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Blumenkohl • Kohlrabi • Spinat • Feldsalat • Radieschen • Quitten • Rosinen • Dörrzwetschgen

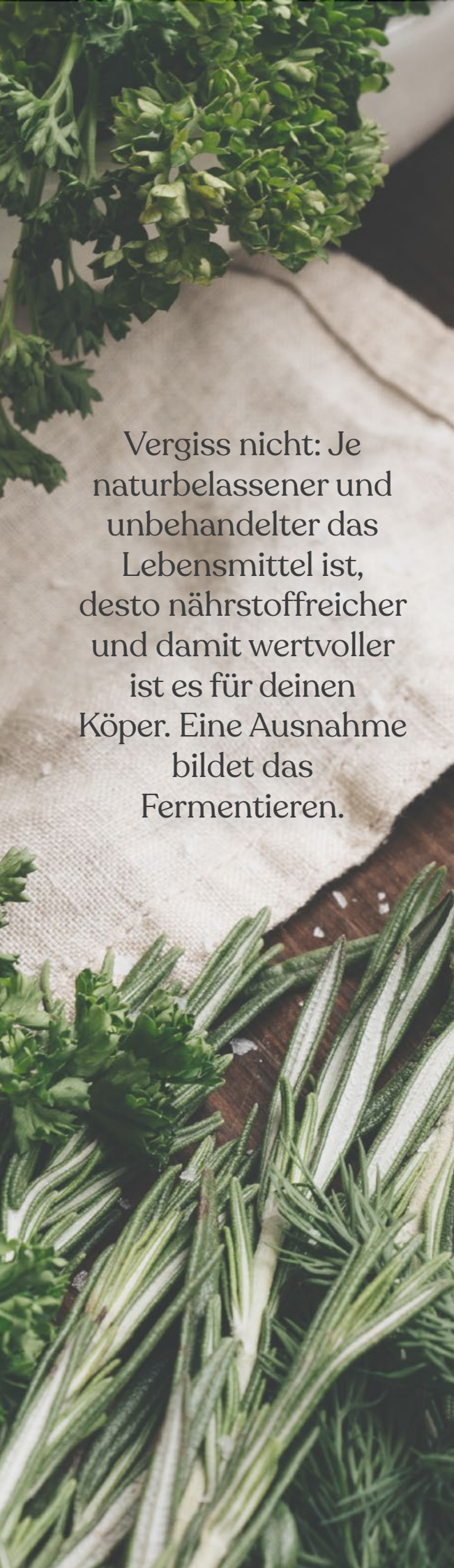
Darmfreundliche Ballaststoffe

- Vollkorngetreide
- Hafer
- Kohlgemüse (Wirsing, Blumenkohl, Brokkoli)
- Topinambur
- Grüne Bohnen
- Pilze
- Rote Beete
- Hülsenfrüchte (Meist nicht heimisch sind Kichererbsen, Linsen, Bohnen & Co. dennoch unverzichtbar für eine gesunde Darmflora und intaktes Immunsystem.)
- Zwiebelgemüse
- Karotten
- Chicoree
- Samen (Leinsamen, Mohnsamensamen)
- Äpfel
- Birnen
- Trockenfrüchte (Pflaumen, Rosinen)

Gerade die
Ballaststoffe aus Obst
und Gemüse regen
das Wachstum
gesundheitsfördernder
Darmbakterien an.

Fenchel gegen Magenbeschwerden und Thymian bei Erkältungen: Gegen alles ist ein Kraut gewachsen, deshalb seien noch diese das Immunsystem stärkende Heilkräuter und Gewürze genannt.





Vergiss nicht: Je naturbelassener und unbehandelter das Lebensmittel ist, desto nährstoffreicher und damit wertvoller ist es für deinen Körper. Eine Ausnahme bildet das Fermentieren.

Immunregulierende Heilpflanzen & Gewürze

- Ringelblume
- Meisterwurz
- Mädesüß
- Tausendgüldenkraut
- Sauerampfer
- Kamille
- Wacholder
- Holunder
- Sonnenhut (Echinacea)
- Fenchel
- Zwiebelgemüse (Zwiebeln, Knoblauch, Lauch, Bärlauch, Schnittlauch)
- Petersilie
- Dill
- Estragon
- Kümmel
- Zitronenmelisse

Kräuter, Gewürze und Heilpflanzen peppen jede Mahlzeit auf, aber auch als Aufguss und Tee können sie dir ihre stärkenden und heilenden Kräfte zuteilwerden lassen.

Wichtig ist aber, dass du dich zu Dosierung, Anwendung und unerwünschten Effekten der Heilpflanzen in der Apotheke beraten lässt.

Es geht ans Fermentierte

Bakterien und Enzyme eignen sich auch zur Haltbarmachung und Genuss-Intensivierung. Dieser Prozess – Fermentierung genannt – setzt mehr Vitamine sowie sekundäre Pflanzenstoffe frei. Dadurch sind milchsauer vergorene Lebensmittel gesundheitlich wertvoller als ihre bereits gesunden Ausgangsprodukte.

- Kombucha ist ein Gärgetränk mit Teepilzen
- Sauerkraut & Kimchi aus Kohl
- Wasserkefir ist ein Gärgetränk mit Kefirknollen und Pflanzenmilch
- Mixed Pickles (diverse Gemüsesorten)

Happy gut, happy life

Es folgen zwei Rezepte, mit denen du dein Immunsystem pushst.

Frischkornbrei

Für ein gesundes Darmmilieu nur die beste Vollwertkost:

ZUTATEN

2 EL	frisches, keimfähiges Getreide (Dinkel, Weizen, Roggen oder Gerste)
1 TL	Flohsamenschalen
4 EL	Wasser, aromatisierter Tee oder Pflanzenmilch
nach Belieben:	pflanzlicher Joghurt, Obst und Nüsse

Rezept Nr. 1

ZUBEREITUNG

- ① Am Vorabend: Getreide schroten und mit den Flohsamenschalen sowie 4 EL Wasser vermengen. Die Mischung abdecken und über Nacht quellen lassen.
- ② Am Morgen: Das Getreide hat die Flüssigkeit aufgesogen. Joghurt nach Geschmack süßen und zusammen mit Obst und Nüssen deiner Wahl zum Frischkornbrei reichen.

Schneller Krautsalat

ZUTATEN

Für den Salat:

1	Spitzkohl (klein)
1	Karotte (groß)
je 1/2 Bund	Petersilie und Dill

Fürs Dressing:


200 ml	Zitronensaft
200 ml	Orangensaft
100 ml	Natives Olivenöl Extra
1 EL	Dattelsirup
2 TL	Zitronenabrieb (bio)
1 Prise	Kreuzkümmel (gemahlen)
1 Prise	Nelke (gemahlen)
2–3 cm	frischen Kurkuma oder
1 Prise	Kurkuma gemahlen
1	Knoblauchzehe
4 cm	frischen Ingwer
	Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

- ① Den Spitzkohl vierteln und in feine Streifen schneiden oder hobeln. Dabei den Strunk aussparen und entfernen.
- ② Danach die Möhre schälen und raspeln. Spitzkohl-Streifen und Möhren-Raspeln in eine Schüssel geben.
- ③ Für das Dressing Ingwer und Kurkuma mit einem Löffel schälen, klein schneiden und zusammen mit den restlichen Zutaten in einem Mixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- ④ Das Dressing unter die Spitzkohl-Möhren-Mischung mengen und kurz vorm Servieren die Petersilie sowie den Dill hacken und hinzugeben. Dazu schmecken Kartoffeln.

Rezept Nr. 2

Etwas exotisch darf es dann doch noch sein: Orangen, Zitronen, Ingwer und Kurkuma runden den heimischen Spitzkohl ideal ab.



Wir wünschen dir
viel Spaß beim
Probieren der vielen
Superfoods, einen
guten Appetit und ganz
viel Gesundheit!

Liebscher & Bracht