

Ernährungstipps für den Winter



Stärken Sie sich, indem Sie vermehrt auf Lebensmittel setzen, die entzündungshemmende, antioxidative, antibakterielle Inhaltsstoffe und hohe Vitamingehalte haben.



Sanddorn gilt als Vitamin C Spender und ist aus der Region erhältlich.

Einnahme:
Sanddornsaft
Lutschbonbons



Ingwer

Die Inhaltsstoffe Gingerol, Zingiberen, Zingiberol und weitere wirken entzündungshemmend, antioxidativ, stärken also das Immunsystem, und wärmen von innen.

Einnahme als Tee



Paprikagewächse

Der Scharfstoff der Chili enthält Capsaicin. Das wirkt antibakteriell und entzündungshemmend und stärkt das Immunsystem.

Einnahme:
Gekocht, roh, als Gewürz oder Öl



Hagebutte (regional)

DER Vitamin C-Spender, 10x höherer Gehalt als die Orange. Immunstärkend.

Einnahme:
Als Fruchtmus oder als Cocktail gemischt mit Saft / Tee.



Gelbwurz / Kurkuma

Inhaltsstoff ist Curcumin. Dies wirkt antioxidativ, entzündungshemmend.

Einnahme:
Als Gewürz oder in einem warmen Getränk



Zwiebel

Der Inhaltsstoff Isoalliin ist eine schwefelhaltige Verbindung und treibt uns die Tränen in die Augen. Gleichzeitig wirkt er antibakteriell und antioxidativ.

Einnahme:
roh, gekocht oder als Hustensirup mit Honig.

1



Holunderbeeren

Reich an Vitamin C, entzündungshemmend, schweisstreibend, wärmend. Positive Wirkung auf die Bronchien.

Einnahme: gekocht als Geleé oder als abgekühlter Saft
nicht in Mengen kalt essen wegen der Blausäure



Geniesse die milden Sonnenstrahlen, die der Winter zu bieten hat und halte Dich so oft es geht draussen auf. So bildet der Körper das Vitamin D, welches das Immunsystem stärkt und die Laune erhellt.