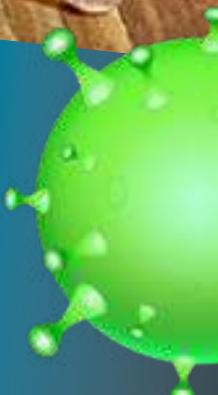


♥
SUPER
(GOOD)
FOOD



LEITFADEN
IMMUNSYSTEM



HALLO UND
WILLKOMMEN!

SUPER
(GOOD)
FOOD

Vorbeugen ist besser als heilen! Das gilt vor allem für die Abwehr von Infekten. Auch wenn es in diesen Tagen kaum und viel zu wenig thematisiert wird: Jeder kann sein Immunsystem stärken und gegen Bedrohungen in Alarmbereitschaft versetzen.

Ähnlich wie vor Verletzungen gibt es auch vor Infekten keinen hundertprozentigen Schutz. Allerdings gibt es effektive Strategien zur allgemeinen Vorbeugung und zur natürlichen Behandlung, besonders während der Herbst- und Wintermonate.

Der folgende Leitfaden macht dich mit einigen relativ einfach umzusetzenden Punkten vertraut und vermittelt einfache Tipps und Anwendungen zur nachhaltigen und ganzheitlichen Stärkung des Immunsystems.

PAY THE FARMER.
NOT THE PHARMA!





BOOST YOUR IMMUNSYSTEM!

Ein aktives und funktionierendes Immunsystem wird maßgeblich durch drei Faktoren unterstützt:

1. BEWEGUNG

Regelmäßige körperliche Aktivität und Bewegung, vor allem Ausdauersportarten gehören zu den besten Strategien gegen Infekte. Die Durchblutung von Lunge und Atemwegen wird gefördert, Entzündungswerte gesenkt und Killerzellen sowie andere Helfer unseres Immunsystems aktiviert. In besonderem Maße gilt dies für Aktivitäten an der frischen Luft, vor allem im Wald.



Good2Know: Diese positiven Effekte gelten in erster Linie für moderate Trainingsbelastungen. Sehr intensive Belastungen bedeuten Stress für den Körper und belasten so eher das Immunsystem, was die Infektanfälligkeit wiederum erhöhen kann. Macht also keine „Challenge“ daraus. Weniger ist manchmal einfach mehr! Wer nicht trainiert oder keiner Sportart nachgeht, sollte regelmäßig in der Natur spazieren gehen.



Der zuvor genannte Aufenthalt im Wald hat positive Effekte auf unseren Körper und unsere Psyche. Dies mag auch evolutionsbedingte Gründe haben. Schließlich lebten die Menschen immer schon in einer natürlichen Umgebung. Erst seit einigen Generationen gibt es große Städte. Wohl nicht zufällig entschleunigt uns der Aufenthalt in der Natur und wir kehren spürbar gestärkt heim.

2. ACHTSAMKEIT

Erkältungen und Infekte sind auch eine Folge von Stress, Überanstrengung und Überlastung. Phasen der bewussten Entspannung gehören daher zu den besten Strategien, auch im Rahmen der Infektionsabwehr. 24/7? Für wen eigentlich? Denk mehr an dich selbst, DAS ist wichtig!

Der derzeitige in den Medien zu beobachtende Umgang und auch die Äußerungen von offizieller Seite lösen bei vielen Menschen Panik und Angst aus. Das hat äußerst

negative Folgen für unser Immunsystem. Es bedeutet Stress auf emotionaler Ebene. Gefühle, die uns Unbehagen bereiten, steigen auf und manifestieren sich auf körperlicher Ebene. Immer. Der psychische Stress fährt unsere Immunabwehr runter und öffnet die körpereigene Verteidigung so weit wie ein Scheunentor.

Beobachte dich, wie gelassen und stressresistent bist du? Nehme deine Gedanken wahr. Wie reagierst du, wenn dir jemand den letzten Parkplatz vor der Nase wegschnappt und du ohnehin schon spät dran bist für den Termin? Mache dir klar, dass du rein gar nichts an der Situation ändern kannst. Es nützen

keine Schimpftiraden im Auto. Akzeptiere die Situation, rufe an und teile mit, dass du dich verspätest, suche einen neuen Parkplatz. Vielleicht kommst du ja an einem netten Café oder einem schönen Platz vorbei, den du sonst nicht entdeckt hättest?!



3. HYGIENE

Wenn Infekte in Umlauf sind, öfter gründlich die Hände waschen – vor allem direkt wenn man nach Hause kommt. Und selbstredend sind auch gegenseitiger Schutz und Rücksichtnahme wichtig. Nicht nur in Zeiten von Corona, sondern immer in der „Erkältungssaison“ und eigentlich auch generell im Leben. Also immer in die Armbeuge husten und niesen und zuhause bleiben wenn man sich krank fühlt. Vielleicht können wir das für die Zukunft einfach auch mitnehmen.

4. ERNÄHRUNG

Auch Ernährung spielt eine zentrale Rolle bei der Stärkung unserer körpereigenen Abwehrkräfte. Wer sein Immunsystem stärken möchte, der muss aufhören Müll zu essen!

Zeiten wie diese können also vielleicht dazu beitragen, dass Ernährung wieder den Stellenwert bekommt, den sie eigentlich verdient. Es kann nicht sein, dass wir vierstellige Beträge für die neuesten Smartphones ausgeben oder unserem Auto das teuerste Leichtlauföl gönnen, während wir unsere „Lebensmittel“ so billig wie möglich einkaufen. Das was wir essen, hat nicht nur direkte Einflüsse auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Das was wir essen, wird immer auch ein Teil von uns. Das muss uns insgesamt wieder viel bewusster werden!

Eine ausgewogene, möglichst frische, abwechslungsreiche und qualitativ hochwertige, rein biologische Kost versorgt den Körper mit wichtigen, bioaktiven Vitalstoffen und stärkt so das Immunsystem auf natürliche Weise.

Neben Vitaminen und Mineralstoffen kommt dabei gerade den Antioxidantien und sekundären Pflanzenstoffen eine entscheidende Bedeutung zu. Essentielle und hochwirksame Mikronährstoffe über die in diesen Tagen viel zu selten gesprochen



wird. Weiterhin gibt es eine Reihe wirksamer und hilfreicher Spezial-Lebensmittel wie beispielsweise Knochenbrühe und fermentierte Gemüse, die im Winter generell auf keinem Speiseplan fehlen sollten.

„EURE LEBENSMITTEL SOLLEN EURE MEDIZIN SEIN!“ (HIPPOKRATES)



IMMUNSTÄRKENDE GRUNDLAGENERNÄHRUNG

Kohlgemüse aller Art, frische Salate – am besten mit besonders nährstoffreichen Zutaten wie Wildkräutern oder Grünkohl, herbstliche Suppen mit frischen Kräutern und Gewürzen wie beispielsweise eine Kürbis-Suppe mit Knoblauch, Ingwer und Kurkuma sowie Zitrusfrüchte, Beeren, fermentierte Lebensmittel, ein regelmäßiger Verzehr von Rohkost und auch frisch gepresste Säfte und frische grüne Smoothies bilden eine ideale Basis. Wer keine Zeit hat, selbst zu pressen, der kann beispielsweise auf die Säfte von I-DO zurückgreifen. Diese sind in Biomärkten und auch in vielen Supermärkten erhältlich. Weiterhin kannst du sie auch bestellen.

Der Fleischverzehr sollte reduziert, Fast Food und verarbeitete Lebensmittel so konsequent wie möglich gestrichen werden. Insgesamt sollte die Ernährung den Körper möglichst wenig belasten und ihm mehr Energie (im Sinne von Leistungsfähigkeit, nicht Kalorien!) zuführen als ihm (durch schwere Verdauungsarbeit) entziehen. Leichte und leicht verdauliche, möglichst basische Kost sollte demnach die Grundlage bilden. Alles was zu schwer und zu lange im Magen liegt, belastet auch das Immunsystem.

Darüber hinaus ermöglichen dir die folgenden Tipps deine Ernährung insbesondere in den Wintermonaten so zu gestalten, dass du damit dein Immunsystem auf natürliche Weise langfristig und nachhaltig stärkst.

#1

WASSER MIT ZITRONE

Nach dem Aufstehen ein Glas lauwarmes Wasser mit frischer Zitrone trinken

Die Zitrone liefert wichtige Vitamine und Enzyme und wirkt zudem basisch. Außerdem aktiviert das warme Getränk sanft die Darmtätigkeit und regt so unter anderem die körpereigene Entgiftung an.

#2

WARMER FRÜHSTÜCKSBREI

Die meisten klassischen Frühstücksvarianten überlasten den Körper gleich am Morgen – und stressen somit natürlich auch das Immunsystem. Nicht nur, dass eine Wurst- oder Käse-Weißmehl-Semmel dem Körper kaum brauchbare Nährstoffe liefert. Derartige „Nahrung“ belastet gerade morgens das Verdauungssystem und entzieht dem Körper so wertvolle Energie.

Ein warmer Frühstücksbrei, am besten aus vollwertigen Zutaten wie [Hafer](#), [Dinkel](#), Buchweizen und [Erdmandeln](#) bringt Körper und Stoffwechsel langsam auf „Betriebstemperatur“ und liefert so die notwendige Energie, ohne zu stark zu belasten. Alternativ erfüllt eine selbstgemachte Müsli- oder Porridge-Mischung, zubereitet mit warmer Milch oder [Pflanzenmilch](#), den gleichen Zweck.

SGF-Tipp: Kuhmilch ist nicht gleich Kuhmilch! Eine möglichst lange Haltbarkeit nutzt nur dem Handel, nicht aber deinem Körper. Wer keinen Zugang zu frischer Biomilch vom Bauernhof hat, der kauft am besten eine Demeter-Milch im Biomarkt. Demeter-Milch wird lediglich pasteurisiert, niemals homogenisiert. Das ist wichtig denn der Prozess der Homogenisierung sorgt unter anderem für ein höheres Allergiepotezial der Milch.



#3

FLÜSSIGKEITSHAUSHALT ANPASSEN

Regelmäßige Flüssigkeitszufuhr unterstützt den Körper dabei, Giftstoffe und Keime auszuspülen. Außerdem werden so die Schleimhäute feucht gehalten. Feuchte und intakte Schleimhäute bilden eine natürliche Barriere gegen Viren und Bakterien. Trocknen sie aus, können die Krankheitserreger ungehindert in die Atemwege gelangen. In den Wintermonaten trocknen die Schleimhäute wegen der meist trockenen Heizungsluft schneller aus, daher gehört eine regelmäßige Flüssigkeitszufuhr zu den wichtigsten Strategien bei erhöhter Ansteckungsgefahr. 2-3 Liter Flüssigkeit pro Tag gilt als empfehlenswert.

Dazu empfiehlt es sich, vor allem Wasser, Tee, selbstgemachte Schorlen (mindestens 2/3 Wasser) oder insbesondere auch Ingwerwasser zu trinken. Am besten immer mitnehmen, denn so ist es nicht nur jederzeit griffbereit sondern nebenbei auch günstiger und nachhaltiger als die Plastikflasche am Bahnhof. Am besten alle 15-20 Minuten einen Schluck zu trinken um die Schleimhäute so immer feucht und einsatzbereit zu halten.



#4

NATÜRLICHE NÄHRSTOFFZUFUHR

Folgende **Mikronährstoffe** spielen vor allem in den Wintermonaten eine wesentliche Rolle:

VITAMIN C

Vitamin C unterstützt die körpereigenen Abwehrkräfte. Wichtig dabei: Vitamin C sollte, wie alle anderen Vitamine und Mikronährstoffe, am besten aus natürlichen Quellen

stammen und im natürlichen Nährstoffverbund aufgenommen werden. So kann es vom Körper wesentlich besser aufgenommen werden als künstlich synthetisierte Ascorbinsäure.

Quellen: Kohlgemüse aller Art (preiswerteste Vitamin C-Lieferanten), [Acerola](#), Zitrusfrüchte, Gelbe Kiwi (50% mehr Vitamin C als grüne), Schwarze Johannisbeeren, Paprika

Top-Tipp: [Camu-Camu-Pulver](#) oder [Acerola-Muttersaft](#) als hochdosierte Vitamin-C-Booster nutzen! Beide sind super einfach in der Anwendung. Acerolasaft kann pur oder mit Manuka-Honig und Leinöl getrunken werden, Camu-Camu kann beispielsweise in den Smoothie gegeben werden.

KOHLGEMÜSE & SENFÖLE

Kohlgemüse zählen nicht nur aufgrund ihres überdurchschnittlichen Vitamin C-Gehaltes zu den im Winter zu bevorzugenden Lebensmitteln. Kohlsorten wie Spitzkohl, Weiß- und Rotkohl, Blumenkohl, Grünkohl, Rosenkohl und Brokkoli enthalten darüber hinaus hohe Anteile an Senfölglykosiden (Glucosinolaten). Senföle wirken unter anderem antibakteriell, immunstärkend und ihnen wird auch bei Atemwegsinfektionen eine entzündungshemmende Wirkung attestiert. Gerade jetzt also ein absolutes „must eat“! Weitere Lieferanten für Glucosinolate sind Rettich, Meerrettich, Brunnenkresse und Kapuzinerkresse sowie Radieschen.

Kohlgemüse schmecken nicht?! Wie immer liegt es auch an der richtigen und kreativen Zubereitung! Probiert beispielsweise mal Spitzkohl oder Rosenkohl mit etwas [Ghee](#) ([Ayurvedisches Butterschmalz](#)) in der Pfanne zu braten. Das Ghee sorgt für eine sehr feine Butternote und so für kulinarische Abwechslung. Weitere Möglichkeiten um Kohl abwechslungsreich zuzubereiten sind Massierter Grünkohl, selbstgemachtes Rohkost-Rotkraut oder [Kimchi](#).

VITAMIN A UND CAROTINOIDE

Vitamin A unterstützt die Funktion der Schleimhäute und damit die Abwehr von Krankheitserregern.

Quellen:

- » Vitamin A: Seefisch, Eier (Eigelb), Leber
- » Carotinoide (Vorstufe von Vitamin A): Karotten, Kürbis, Paprika, Brokkoli, Grünkohl

Good2know: Vitamin A und Carotinoide gehören zu den fettlöslichen Vitaminen, daher am besten immer mit etwas Öl oder Fett kombinieren.



Randnotiz: Es sollte generell ausschließlich Leber von Bio-Tieren verzehrt werden. Als Entgiftungsorgan speichert die Leber Giftstoffe, Bio sollte daher immer die erste Wahl sein!

VITAMIN E

Vitamin E, auch Tocopherol genannt, wirkt antioxidativ und schützt so die Körperzellen gegen freie Radikale. Zudem hemmt es Entzündungsprozesse.



Quellen: Pflanzliche Öle, Nüsse, Nussmus, Kerne und Samen, Weizenkeime

VITAMIN D

Vitamin D spielt eine entscheidende Rolle bei der Abwehr von Infekten. Die Vitamin D-Versorgung wird dabei maßgeblich in Eigenproduktion unter Einfluss von UVB-Strahlung durch Sonnenlicht gedeckt. Da Grippewellen vermehrt in den Wintermonaten auftreten, vermuten Forscher bereits länger, dass ein direkter Zusammenhang zwischen ausreichendem Vitamin D-Spiegel und einem intakten Immunsystem besteht.

Der Organismus kann 80-90% seines Vitamin D-Bedarfes durch Eigenproduktion abdecken. Die körpereigene Produktion des „Sonnenvitamins“ schwankt allerdings von Mensch zu Mensch und ist weiterhin von anderen Faktoren wie beispielsweise Hauttyp und Jahreszeit abhängig.

Vitamin D über die Nahrung aufzunehmen ist in der Praxis nicht ganz leicht. Lebertran, das Lebensmittel mit dem höchsten Vitamin D-Gehalt, findet heutzutage kaum noch Verwendung. Außerdem gilt aufgrund der steigenden Meeresverschmutzung gerade die Leber von Fischen als sehr belastet und ist für einen dauerhaften Verzehr nicht empfehlenswert. Weitere Quellen für Vitamin D sind zum Beispiel geräucherter Aal, Sardine oder Lachs. Pflanzliche Lebensmittel spielen zur Versorgung eine eher untergeordnete Rolle, weshalb insbesondere Vegetarier und Veganer regelmäßig Zeit in der Sonne verbringen sollten.

Eine Alternative zur kurzfristigen und signifikanten Erhöhung der Vitamin D-Zufuhr stellen geeignete Nahrungsergänzungsmittel dar. Hier sollte man vorher mit seinem Arzt oder Heilpraktiker sprechen um seinen individuellen und tatsächlichen Vitamin D-Bedarf

ermitteln zu lassen. Wer seinen Vitamin D-Spiegel aus aktuellem Anlass erhöhen möchte, kann dies für einen Zeitraum von 2-3 Wochen sicherlich ohne ärztliche Konsultation tun. Bei längerer Anwendung sollte dann allerdings medizinischer Rat eingeholt werden, denn eine Überdosierung kann zu gesundheitlichen Nebenwirkungen führen.

ZINK

Zink ist an vielen Stoffwechselprozessen beteiligt und unterstützt unter anderem die körpereigenen Immunzellen. Eine regelmäßige Zufuhr ist daher vor allem während der Wintermonate ratsam.



Quellen: Austern, Fleisch, Käse, Milch (vorzugsweise Rohmilch oder nicht-homogenisierte Demeter-Milch), Eier. Auf pflanzlicher Basis punkten Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte (z.B. Kichererbsen und Linsen) sowie Ölsaaten. Die Aufnahme größerer Mengen Zink aus pflanzlichen Quellen ist allerdings schwierig.

SELEN

Selen hat eine antioxidative Wirkung, unterstützt die Bekämpfung von freien Radikalen und fördert die natürliche Funktion der Immunzellen.



Quellen: Paranüsse, Fisch (Hering, Rotbarsch, Makrele, Garnelen), Hülsenfrüchte, Getreide, Pilze.

PROBIOTIKA UND PRÄBIOTIKA

Das zentrale Organ des Immunsystems ist der Darm, bzw. die Darmflora. Eine intakte Darmflora besteht aus lebendigen und regelmäßig zugeführten Mikroorganismen (Bakterien, „Probiotika“), diese benötigen Ballaststoffe („Präbiotika“) als Nahrung.



Quellen:

- » Probiotika: Milchsäure Lebensmittel wie Joghurt, Kefir, fermentierte Gemüse (Sauerkraut, Kimchi), [Kombucha](#).
- » Präbiotika: Topinambur, Schwarzwurzeln, Gerste, Hafer, Zwiebeln, Bananen, Erdmandeln.

B-VITAMINE

Wie Vitamin A unterstützen B-Vitamine die Funktion der Schleimhäute und fördern zudem die Bildung neuer Immunzellen.



Quellen: Hülsenfrüchte, Fleisch und Fisch, Grünes Gemüse (z.B. Brokkoli, Grünkohl), [Vollkorngetreide](#), Avocado, Weizenkeime, [Sonnenblumenkerne](#).

OMEGA-3-FETTSÄUREN

Omega-3-Fettsäuren fördern nicht nur die Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems, sie wirken auch entzündungshemmend und spielen somit eine wichtige Rolle für eine

aktiven Immunabwehr. Neben pflanzlichen Omega-3-Fettsäuren, zum Beispiel aus [Frisch-Leinöl](#) oder Hanfsamen, sollten regelmäßig marine Omega-3-Fettsäuren aus fettreichem Seefisch wie beispielsweise Lachs, Makrele, Sardine, Hering oder Cobia verzehrt werden um so die hochwirksamen DHA- und EPA-Fettsäuren aufzunehmen.

SGF-Tipp:

Je bunter und abwechslungsreicher du isst, desto besser – auch für das Immunsystem!



#5

EIWEISSVERSORGUNG ANPASSEN

[Eiweiß](#) ist Hauptbaustoff und gleichzeitig Hauptenergielieferant des Immunsystems, welches hauptsächlich aus Proteinen besteht. Bei Infekten steigt der Eiweißbedarf daher unmittelbar und stark an. Schätzungen zufolge wiegt die Eiweißmasse des Immunsystems eines durchschnittlichen Menschen circa 1,5 kg. Bei einer Erkältung oder einem grippalen Infekt muss das Immunsystem, um die Ausbreitung der eindringenden Erreger zu stoppen, binnen kürzester Zeit große Mengen an Abwehrcellen produzieren.

Dadurch steigt der Eiweißbedarf abrupt um 30 – 40% an, zudem erhöht sich der Glutamin-Verbrauch ebenfalls schlagartig. Stehen zu diesem Zeitpunkt keine ausreichenden Mengen an Eiweiß und Aminosäuren (Eiweißbausteine) im Blut-Pool zur Verfügung, holt der Körper sich dieses aus den Speichern, sprich Muskeln, was erklärt, warum ein Infekt auch meistens mit einer Abnahme von Muskelmasse einhergeht. Folglich ist eine erhöhte Zufuhr an hochwertigem und möglichst leichtverdaulichen Eiweiß in dieser Phase unerlässlich.

Molkenprotein (auch Whey) ist hier besonders empfehlenswert da es leicht resorbierbar und damit schnell verfügbar ist und gleichzeitig einen hohen Anteil an Glutamin und Cystein (Baustein des natürlichen Antioxidans Glutathion) enthält.

#6

REGELMÄSSIGE VERWENDUNG „NATÜRLICHER ANTIBIOTIKA“

Schärfe, ätherische Öle, antibakterielle Stoffe – die Natur hält eine ganze Reihe natürlicher „Antibiotika“ für uns bereit. Generell und ganz vereinfacht: Scharfe Speisen wirken, besonders in Form von Suppen, schleimlösend, antibakteriell und immunstärkend. Zwiebelgewächse wie Lauch, Zwiebeln oder Knoblauch haben, ebenso wie Kurkuma, Ingwer oder Chili, eine antibiotische und desinfizierende Wirkung und gehören daher gerade in der kalten Jahreszeit zum Fundament der immunstärkenden Grundlagenernährung.



Die Bandbreite der Verwendung reicht dabei von Klassikern wie der Kürbis-Suppe mit Ingwer über scharf gewürztes Ofengemüse oder Wirsing mit Zwiebeln und Knoblauch bis hin zu selbstgemachten Smoothies mit Ingwer, Kurkuma und Kokosmilch.

#7

SELBSTGEMACHTES ANTIBIOTIKUM VORBEREITEN

Preperation is the Key! Das selbstgemachte Antibiotikum hilft als hochwirksamer, absolut natürlicher und nebenwirkungsfreier Troubleshooter im Akutfall. Nachteil: Das Antibiotikum muss über einen Zeitraum von 14 Tagen angesetzt werden, damit die enthaltenen Zutaten ihre volle Wirkung entfalten können. Daher sollte eine kleine Menge (ca. 250ml) besonders während der kalten Jahreszeit immer zuhause vorbereitet sein. Kühl gelagert ist das fertige Antibiotikum mindestens 8 Wochen haltbar.



SGF Praxis-Hack:

Als Notfalloption eine kleine Menge im Tiefkühlfach einfrieren. So ist diese über einen Zeitraum von mehreren Monaten haltbar und im Bedarfsfall sofort verfügbar.

**UNSER REZEPT FÜR EIN SELBST-
GEMACHTES ANTIBIOTIKUM
FINDEST DU HIER:**

#8

GEMÜSESUPPE UND HÜHNERSUPPE

Beides gehört seit jeher zu den traditionell immunstärkenden Lebensmitteln. Eine aus frischen und nährstoffreichen Zutaten zubereitete Suppe gehört zu den absoluten Basics der funktionellen Grundlagenernährung. Und bei einer Erkältung gab es schon zu Oma's Zeiten aus gutem Grund immer eine ordentliche Hühnersuppe! Beides sollte im Winter regelmäßig auf dem Speiseplan stehen.

SGF Praxis-Hack: *Als „Quick Troubleshooter“ immer eine größere Portion Hühner-Suppe im Gefrierfach bevorraten. Nur so kann sie im Bedarfsfalle auch wirklich schnell und problemlos verwendet werden. Gerade bei beginnender Krankheit hat niemand wirklich Lust zu kochen.*

#9

NÜSSE & KERNE ESSEN



Nüsse & Kerne liefern viel Energie und viele gesunde Nährstoffe. Zudem unterstützt ihr hoher Gehalt an Vitamin E, Zink und Selen wirkungsvoll das Immunsystem. Eine Handvoll Nüsse und/ oder Kerne pro Tag ist daher gerade im Herbst und Winter optimal. Zu bevorzugen sind: [Kürbiskerne](#), Sonnenblumenkerne, Pekannüsse und Paranüsse (Reihenfolge nach Zink-Gehalt).

#10

KNOCHENBRÜHE EINSETZEN

Echte [Knochenbrühe](#) bietet ein Nährstoffprofil wie kaum ein anderes Lebensmittel und gehört daher zu den absoluten Geheimtipps und Gamechangern, auch im Rahmen der Immunstärkung. Auf unserem Blog findest du noch mehr [Infos zu Knochenbrühe](#).

Die Benefits:

Das enthaltene Kollagen, ein extrazelluläres Strukturprotein, unterstützt unter anderem die Funktion der Darmschleimhaut. Die Aminosäuren Glycin und Prolin kurbeln das

Immunsystem an und können so Entzündungen und Infektionen entgegenwirken. Zudem enthält Knochenbrühe einen generell hohen Anteil an leicht aufzunehmenden Aminosäuren in flüssiger Form sowie entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren.

Verwendung:

250-300ml Knochenbrühe täglich während eines akuten Infektes. Zur Vorbeugung 250-300ml dreimal pro Woche. [Hier findest du unser Grundrezept für Knochenbrühe.](#) Ansonsten empfehlen wir die Knochenbrühe von Bone Brox.

#11

MANUKA-HONIG

Honig gilt nicht ohne Grund seit Jahrhunderten als wirksames und vielseitig einsetzbares Naturheilmittel und als natürliches Süßungsmittel. Neben Zucker enthält Honig wertvolle Enzyme, Mineralstoffe und Spurenelemente. Darüber hinaus wirkt Honig antibakteriell: Zum einen entzieht Honig durch seinen konzentrierten Zuckergehalt Bakterien das Wasser und unterbindet so ihre Vermehrung, zum anderen wirkt das enthaltene Wasserstoffperoxid entzündungshemmend.

Der aus Neuseeland stammende [Manuka-Honig](#) enthält zudem eine besonders hohe Konzentration an Methylglyoxal (MGO), ein besonders stark antibakteriell wirksames Zuckerabbauprodukt. Dadurch ist Manuka deutlich wirksamer als herkömmlicher Honig.

REZEPTE ONLINE BEI SUPERGOODFOOD:

[Acerola-Manuka-Shot](#)

[Manuka-Kurkuma-Paste](#)

#12

MOLKE

Molke wurde bereits von Hippokrates und Paracelsus als natürliches Heil- und Stärkungsmittel verordnet und gilt seit jeher als gesundheitsfördernd. Die Kombination der Milchsorten Stuten- und Ziegenmilch, wie sie bei der Molke der Naturkäserei St. Georg Verwendung findet, steigert das Potential der Molke dabei nochmals. Molke ist reich an Enzymen und Vitalstoffen für einen gesunden Darm, stärkt das Immunsystem, wirkt entzündungshemmend und unterstützt Regenerationsprozesse. Ein wahrer Gamechanger den heutzutage kaum noch jemand kennt.

#13

WEIZENGRAS

Frisches Weizengras ist ein regelrechter Mikronährstoffbooster auf den ich nicht ohne Grund schon lange bei meiner Arbeit mit Sportler*innen setze. Weizengras enthält besonders viele Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, dazu wichtige Enzyme sowie einen hohen Anteil der sekundären Pflanzenstoffe Lutein und Chlorophyll, welches zur Stärkung des Immunsystems beiträgt und den Sauerstofftransport im Blut unterstützt. Weiterhin enthält Weizengras einen Proteinanteil von circa 17-20%.

Für maximalen Nährstoffgehalt und erträglichen Geschmack – Weizengras schmeckt aufgrund seiner hohen Nährstoffdichte recht intensiv – empfehlen wir frisch gepressten Weizengrassaft oder tiefgefrorene Weizengras-Shots von [Agrosprouts](#).

SCHLUSSWORT:

Dieser Leitfaden hat natürlich keinen Anspruch auf Vollständigkeit, vielmehr soll er dir einen kleinen Überblick verschaffen und hilfreiche, praxistaugliche Informationen liefern.

BLEIBE GESUND UND LASSE DICH NICHT VERRÜCKT MACHEN!



Hier findest du uns:

[SuperGoodFood Homepage](#)

[SuperGoodFood bei Facebook](#)

[SuperGoodFood bei Instagram](#)

[SuperGoodFood bei YouTube](#)

Hinweis: Einige der Links in diesem E-Book sind sogenannte Affiliate Links. Wenn du über diese Links Produkte kaufst, bekommen wir eine Provision. Für dich ändert sich nichts am Preis.