



Immunsystem Stärken

Wieso das Immunsystem stärken?

In der Erklärungszeit ist es enorm wichtig, das Immunsystem zu stärken und zu unterstützen. Unzählige Viren können eine Erkältung hervorrufen – Influenza-, Grippe- und Coronaviren etc. Typische Symptome der Infekte sind Halsschmerzen, Husten und Schnupfen.

Wir begegnen diesen Erregern überall. Viren werden häufig im Alltag durch direkten Kontakt übertragen, Beim Husten, Niesen sowie beim Sprechen gelangen diese Erreger in die Luft, sowie auch beim Händeschütteln.

Wer sollte sein Immunsystem stärken?

Eine Stärkung des Immunsystems ist für jeden Menschen ratsam.

Tipps zur Stärkung des Immunsystem

- auf Gesunde und ausgewogene Ernährung achten z.B. fünf Portionen frisches Obst und Gemüse pro Tag, Ballaststoffe sind gut für den Darm
- Vitamine und Mineralstoffe – diese vier sind von besonderer Bedeutung
 - Vitamin C
 - Vitamin D
 - Zink
 - Selen
- Heilpflanzen und Kräuter
- Flüssigkeitszufuhr – Viel Trinken verteilt über den Tag, möglichst Wasser und ungesüßte Kräutertees
- Sport und Bewegung
- Frische Luft und Licht
- Reduktion von Stress
- Ausreichend Schlaf

Kürbissuppe

Das braucht´s (für 4 – bis 6 Portionen)

- ✓ 1,5 kg Kürbis: Butternut oder Hokkaido, je nach Belieben
- ✓ 800 g Karotten
- ✓ 1 Lauch
- ✓ 2 TL Paprikapulver
- ✓ Chiliflocken, nach Belieben
- ✓ 4 EL Olivenöl
- ✓ 4 Zwiebel oder Schalotten
- ✓ 600 ml Gemüsebrühe
- ✓ Salz und Pfeffer
- ✓ 2 EL Apfelessig
- ✓ 200 g Sauerrahm
- ✓ 1 TL Kürbiskernöl

Kürbiskerne, zum Garnieren



So gelingt´s:

Kürbis waschen, halbieren und anschließend mit einem Löffel die Fäden und Kerne entfernen. Den Kürbis in Spalten schneiden, Karotten waschen und in Stücke schneiden sowie die geschnittenen Zwiebeln in einen Topf geben und kurz anrösten mit der Gemüsebrühe aufgießen und in dieser weichdünsten.

Währenddessen den Lauch waschen, schneiden und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze mit etwas Öl erhitzen.

Wenn das Gemüse weichgedünstet ist, alles im Topf mit einem Stabmixer pürieren. Mit Kreuzkümmel, Paprikapulver, Chiliflocken, Salz, Pfeffer und Apfelessig würzen. Die Suppe mit Sauerrahm, Lauch und je nach Belieben mit etwas Kürbiskernöl servieren.