

Die Post ist da!

Movi- Letter Tipp 1/2026: Ernährung



Ofen-Wurzelgemüse mit Kräuter-Joghurt

So viel braucht's für 4 Portionen:

- 2 Karotten
- 1 Pastinake
- 1 rote Rübe
- 1 Stück Knollensellerie
- 1 Süßkartoffel
- 1 rote Zwiebel
- 2-3 EL Olivenöl
- 1 TL Thymian oder Rosmarin
- Salz, Pfeffer

Für den Dip:

- 300 g Naturjoghurt oder pflanzliche Alternative
- 1 Knoblauchzehe (fein gerieben)
- frische Kräuter (z. B. Petersilie oder Schnittlauch)
- Salz, Zitronensaft

So gelingt's:

Gemüse schälen, grob würfeln und mit Olivenöl, Kräutern, Salz und Pfeffer mischen. Auf ein Backblech geben und bei **200 °C für ca. 35-40 Minuten** in den Ofen.

Joghurt mit Knoblauch, Kräutern und Zitronensaft verrühren. Zusammen servieren.

Wurzelgemüse liefert Carotinoide, Polyphenole und Mineralstoffe – ideal für die kalte Jahreszeit.

Mahlzeit!

» Pflanzenpower gegen Winterviren«

Gerade in der kalten Jahreszeit spielt die Ernährung eine entscheidende Rolle für ein starkes Immunsystem. Eine **bunte, pflanzenbetonte Kost** liefert nicht nur Vitamine und Mineralstoffe, sondern auch **sekundäre Pflanzenstoffe** – bioaktive Substanzen, die unsere Abwehrkräfte unterstützen können.

Was sind sekundäre Pflanzenstoffe?

Sekundäre Pflanzenstoffe kommen ausschließlich in pflanzlichen Lebensmitteln vor. Sie verleihen Pflanzen Farbe, Geschmack und Aroma und schützen sie vor äußeren Einflüssen. Studien zeigen, dass sie im menschlichen Körper **antioxidativ, entzündungshemmend, immunmodulierend und teilweise antimikrobiell** wirken können.

Wichtige Vertreter auf einen Blick

- **Flavonoide:** Beeren, Äpfel, Zwiebeln – antioxidativ
- **Carotinoide:** Karotten, Kürbis, Grünkohl – zellschützend
- **Glucosinolate:** Kohl, Rettich, Kresse – immununterstützend
- **Phytoöstrogene:** Soja, Leinsamen
- **Phytosterole:** Nüsse, Saaten, Vollkorn

Neben dem gezielten Verzehr von pflanzlichen Lebensmitteln spielen weitere Lebensstilfaktoren eine Rolle für ein stabiles Immunsystem:

- **Sonnenlicht nutzen:** UV-Strahlung regt die Produktion von Vitamin D an, das für Immunfunktionen wichtig ist.
- **Viel trinken:** Unterstützt Schleimhäute und Stoffwechsel.
- **Ausreichend schlafen & Stress reduzieren:** Ein guter Schlaf fördert die immunologische Regeneration.
- **Bewegung an der frischen Luft:** Aktiviert Stoffwechsel und Abwehrmechanismen.
- **Täglich bunt essen:** Ziel sind mindestens **5 Portionen Obst und Gemüse** plus Vollkorn, Kräuter und Gewürze für maximale Vielfalt.



Foto:
<https://pixabay.com/de/photos/gem%c3%bcse-wintergem%c3%bcse-gesund-3860938/>

*Quellen:

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/richtige-ernaehrung/essen-immunsystem.html>

[Sekundäre Pflanzenstoffe und ihre Wirkungen auf die Gesundheit: Farbenfrohe Vielfalt mit Potenzial | DGE](#)