

Der Ratgeber!

Immunkraft für deine Gesundheit



Auf dem neuesten Stand der Wissenschaft



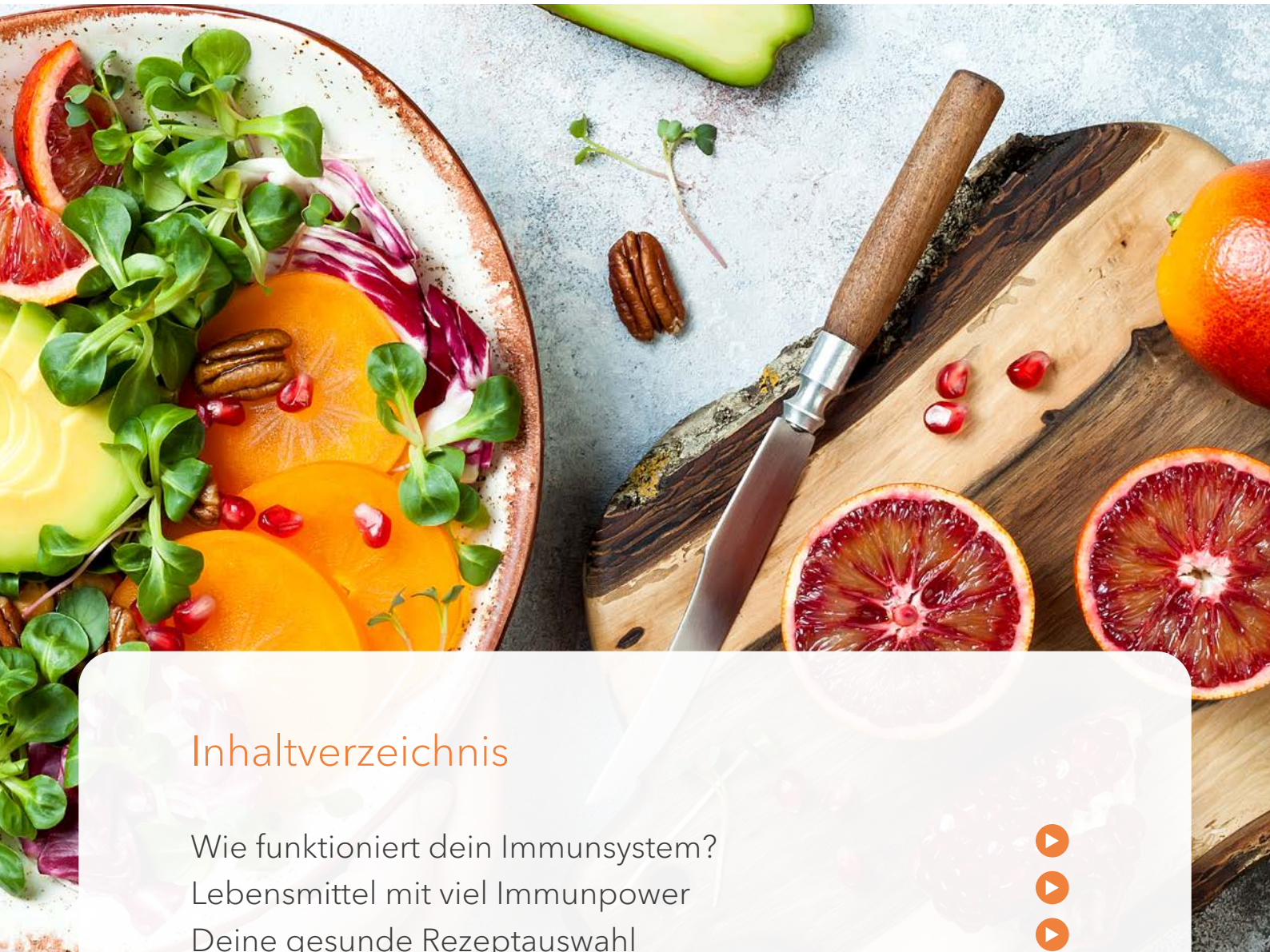
Vorwort

Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts. Dieses Zitat von Arthur Schopenhauer bringt es auf den Punkt. Deshalb haben wir diesen Ratgeber für dich zusammengestellt. Wir sind davon überzeugt, dass deine Gesundheit und dein Immunsystem maßgeblich davon abhängig sind, wie du dich im Alltag ernährst und deinen Körper, also deine Muskeln bewegst. In Zeiten, wo dein Immunsystem enorm gefordert ist, wollen wir dir die wichtigen Hinweise geben, wie du mit den richtigen Lebensmitteln dein Immunsystem stärken und aufbauen kannst. Man könnte sogar sagen, wie du es richtig scharf stellen kannst, gegen die Angreifer die da warten.



Haftungsausschluss:

Der Verfasser weist ausdrücklich darauf hin, dass der Inhalt dieses Ratgebers und seine Umsetzung weder direkt noch indirekt einen medizinischen Anspruch erheben. Es werden keinerlei medizinische Ratschläge gegeben, die zur Anwendung einer Ernährungsweise als Behandlungsform für Krankheiten dient. Es liegt nicht in der Absicht des Verfassers, Diagnosen zu stellen oder Verordnungen zu erteilen. Die wesentliche Absicht besteht darin, Informationen zum gesundheitlichen Aspekt einer gesunden Ernährung anzubieten und Vorgänge darzustellen, die sich bei der Aufnahme und Verwertung von Nahrung und Lebensmitteln im Körper abspielen.



Inhaltverzeichnis

- Wie funktioniert dein Immunsystem?
- Lebensmittel mit viel Immunpower
- Deine gesunde Rezeptauswahl
- Vorsorgeempfehlungen



[Jetzt Video anschauen!](#)

Alexander Dillmann zeigt dir, was dich in diesem Ratgeber erwartet.



Dein Immunsystem zu pimpen, das ist jetzt angesagt! Vorne weg: Von heute auf morgen klappt das nicht – da müssen wir dich leider enttäuschen. Es braucht etwas Zeit. Aber wenn es einen guten Zeitpunkt gibt damit anzufangen, dann ja wohl jetzt.

Prävention ist sinnvoller als Kuration. Deshalb solltest du deinem Immunsystem mehr Aufmerksamkeit schenken. Besser jetzt ein kampfbereites Immunsystem aufbauen als sich später präventiv mit lästigen Infektionen herumzuschlagen. Säuren, Gifte und Schlacken lagern sich übrigens das ganze Jahr über gut in deinem Körper ab! Und wenn du dich weder ausgewogen und vitaminreich ernährst, wenig oder schlecht schläfst, kaum Sport machst, vielleicht sogar rauchst, vergiftest du

deinen Körper buchstäblich – und dein Immunsystem wird kapitulieren. Ein gesunder Lebensstil ist also zu jeder Jahreszeit wichtig. Der maßvolle Umgang mit genussvollen Verführungen des Lebens ist hier ein guter Leitfaden.

Wir haben dir hier, die aus unserer Sicht besten Ratschläge zusammengefasst, ohne dass diese einen medizinischen Anspruch erheben sollen. Wir, das ist ein Team aus Ernährungsexperten, Ernährungsjournalisten und Ärzten. Am besten du legst jetzt gleich los! Lies dir bitte alles durch, schau dir das Video an und probiere heute noch die Rezeptvorschläge aus.

Bleib gesund und pass auf dich auf.


Alexander Dillmann



Alexander Dillmann

Gründer der führenden Ernährungs- und Stoffwechselprogramme der Fitnessbranche, Ernährungscoach, Autor, Moderator, Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Ernährung



Dr. med. Ulrich Kau

Allgemeinmedizin, Sportmedizin und Leistungsdiagnostik, psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Chiropraktik (Manualtherapie) sportmedizinischer Referent und Lehrbeauftragter der Universität Mainz, DOSB Mannschaftsarzt der deutschen Rudermannschaft

Gast-Statement
Hier lesen 

Wie funktioniert dein Immunsystem?

Ständig versuchen Infektionserreger in den menschlichen Körper einzudringen – fast immer vergeblich. Denn meist arbeitet die körpereigene Abwehr des Menschen, also das Immunsystem, so effektiv, dass Infektionen unbemerkt vorüberziehen. Bei einigen Erregern braucht die Körperabwehr allerdings länger, bis die Eindringlinge ausgeschaltet sind. Völlig ohne Beschwerden läuft dieser Prozess dann nicht mehr ab. Wir leiden in solchen Fällen zum Beispiel an Husten, Schnupfen, Heiserkeit oder sogar Fieber.

Das Immunsystem ist also quasi ein unsichtbarer Wächter im Körper, der erst dann Alarm schlägt, wenn er nicht mehr selbst mit den Angreifern fertig wird. Wird das Immunsystem jedoch durch viele Einflussfaktoren in seiner Funktionsfähigkeit geschwächt oder ist generell nicht stark genug, kann es zu einer Erkrankung kommen.



Lebensmittel mit viel Immunpower

Hier haben wir dir eine Übersicht der Lebensmittel, der Vitalstoffe, Spurenelemente und der Mikronährstoffe zusammengestellt, die dein Immunsystem unterstützen.





Vitamin C-haltige Lebensmittel

Vitamin C hat entzündungshemmende, antibakterielle und antioxidative Eigenschaften und schützt so die Immunzellen vor Viren und Bakterien. Des Weiteren fördert es den Aufbau und die Gesunderhaltung der Haut. Eine gesunde Haut bildet eine wirkungsvolle Barriere gegen Infektionen. Deshalb unterstützt eine ausreichende Vitamin C Versorgung ein schwaches Immunsystem und senkt die Wahrscheinlichkeit von Infektionen. Außerdem hilft es im Krankheitsfall, schneller wieder gesund zu werden.

Vitamin C sollte vor allem in Form von Obst und Gemüse aufgenommen werden, da so noch weitere gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe aufgenommen werden.

Vor allem die rote **Paprika** ist mit bis zu 340 mg Vitamin C ein echter Vitamin C Riese. Um die gleiche Menge Vitamin C zu bekommen, müsstest du 6 Apfelsinen essen.

Aber auch **Zitronen, Grapefruits** oder **Mandarinen**, dunkelgrünes **Blattgemüse, Brokkoli, Ingwer, Granatapfel, Sanddorn** und **Beeren** liefern beachtliche Mengen des immunstärkenden Vitamin C's.

Die empfohlene Zufuhr von Vitamin C liegt laut DGE im Schnitt bei 100 Milligramm pro Tag für Erwachsene, wobei starke Raucher, bedingt durch eine geringere Absorption und einen gesteigerten Verbrauch, einen erhöhten Bedarf von 150 bis 200 Milligramm pro Tag haben.

Es gibt allerdings auch nicht bestätigte Hinweise aus unterschiedlichen Expertenmeinungen, dass eine deutlich höhere Vitamin C Dosierung in infektionsreichen Zeiten, das Immunsystem noch wirksamer unterstützen kann.

Eisenhaltige Lebensmittel

Das Spurenelement Eisen, spielt eine wichtige Rolle für unser Immunsystem. Die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) liegen für Frauen bei 10 Milligramm und für Männer bei 15 Milligramm Eisen pro Tag. Tierische Eisenquellen sind: **Fleisch, Geflügel, Fisch** und **Krebstiere**. Einen besonders hohen Eisengehalt, mit 7 Milligramm pro 100 g, haben Innereien wie zum Beispiel die **Leber**.

Natürlich gibt es auch pflanzliche Eisenlieferanten: **Erbsen, Spinat** oder **Schwarzwurzeln** sind gute Lieferanten des wichtigen Spurenelements. **Nüsse, Samen** und **Hülsenfrüchte** sowie **getrocknete Früchte** sind wahre „Eisenbomben“. So enthalten 100 Gramm getrocknete **Linsen** 8 Milligramm, **Kürbiskerne** sogar rund 11 Milligramm Eisen.

Achtung: Ein zu hoher Eisengehalt im Blut ist schädlich und kann das Immunsystem schwächen. Nahrungsergänzungsmittel wie Eisenpräparate sollten nur dann eingenommen werden, wenn ein Eisenmangel vorliegt und diese vom Arzt empfohlen werden.

Tipp: Verzichte während des Essens auf Kaffee und Tee, da diese Getränke die Eisenaufnahme des Körpers behindern. Empfehlenswert dagegen ist ein Glas **Orangensaft**, da Vitamin-C-haltige Lebensmittel die Eisenaufnahme verbessern.



Probiotische Lebensmittel

Diese Lebensmittel unterstützen ebenfalls die Immunfunktion und helfen vor allem gegen ein schwaches Immunsystem. Probiotika sind lebende Mikroorganismen, die eine gesundheitsfördernde Wirkung auf den menschlichen Organismus, insbesondere den Darm, haben. Denn sie tragen zu einer gesunden Darmflora bei und helfen so, den Körper vor schädlichen Stoffen und Infektionen zu schützen. Studien zeigen, dass der tägliche Verzehr von probiotischen Lebensmitteln das Risiko für Atemwegserkrankungen um bis zu 42% Prozent senken kann.

Probiotische Lebensmittel sind z.B. **Sauerkraut**, **Joghurt** und **Kefir**. Als Richtwert liegt die Tagesempfehlung für Naturjoghurt bei ca. 200 g.



Vitamin A-haltige Lebensmittel

Ein weiteres Vitamin, welches unser schwaches Immunsystem stärkt, ist Vitamin A. Studien belegen, dass ein Mangel an Vitamin A zu einem schwachen Immunsystem und somit zu einer höheren Anfälligkeit für Infektionen führt. Eine Studie mit 60 Kindern zeigte, dass die Kinder, die einen Mangel an Vitamin A hatten, 35 % häufiger an Atemwegserkrankungen litten, als die Kinder ohne Vitamin A Mangel.

Die empfohlene Tagesdosis für Männer ab 19 Jahren liegt bei 1 mg, für Frauen bei 0,8 mg. Schwangere ab dem vierten Monat haben einen erhöhten Bedarf, sie sollen täglich 1,1 mg zu sich nehmen, stillende Mütter 1,5 mg und Kinder unter vier Monaten 0,5 mg.

Allerdings kann eine überhöhte Zufuhr an Vitamin A zu unerwünschten Nebenwirkungen wie Übelkeit, Kopfschmerzen oder brüchigen Knochen führen. Deshalb sollte Vitamin A nur über die Ernährung und nicht in Form von Vitamin-tabletten aufgenommen werden. Lebensmittel, die Vitamin A enthalten, sind zum Beispiel Süßkartoffeln, Karotten, Kürbis, dunkelgrünes Blattgemüse, rote Paprika, getrocknete Aprikosen sowie auch Fisch und Innereien.



Vitamin D-haltige Lebensmittel

Wird von Vitamin D gesprochen, ist meist das Vitamin D3 gemeint. Dabei handelt es sich um das natürliche Vitamin D, das im menschlichen Körper produziert wird. Das Vitamin D3 erzeugt der Körper in der Regel genug durch die Aufnahme von Sonnenlicht. Vitamin D ist vielen ein Begriff für die Knochengesundheit. Neuere Forschungen haben gezeigt, dass Vitamin D scheinbar das Schlüsselhormon des Immunsystems ist, denn es unterstützt dessen Funktion. Nur wenn dieses Vitamin in ausreichender Menge vorhanden ist, kann die Körperabwehr mobilisiert werden.

Eigentlich ist das Vitamin D gar kein Vitamin, sondern die Vorstufe eines Hormons, das der menschliche Körper durch die regelmäßige Einwirkung von Sonnenlicht auf die Haut selbst herstellen kann. Diese Eigenproduktion reicht jedoch besonders in den Herbst- und Wintermonaten nicht aus, also gerade dann, wenn das Immunsystem besonders gefordert wird.

80-90% des Vitamin D Bedarfs wird vom Körper mithilfe von UV-B-Strahlung selbst gebildet und nur 10-20 % durch die Nahrung aufgenommen. Ein Großteil der Deutschen erreicht nicht den optimalen Vitamin D-Blutspiegel von 50 nmol/l, der mittels des Markers „25-Hydroxyvitamin D“ gemessen wird, Sollte der Wert unter 20-30 nmol/l fallen, sollte man mit seinem Arzt über eine Supplementierung sprechen.

Vitamin D ist nur in wenigen Lebensmitteln in höheren Mengen vorhanden. Gute Quellen sind **fetthaltige Seefische**, **Kalbfleisch** und **Eier**, aber auch **Pilze** und **Avocados** zählen dazu.



Sekundäre Pflanzenstoffe

Vor allem **Beeren** sind reich an sekundären Pflanzenstoffen, welche gesundheitsfördernde und antimikrobielle Wirkungen haben. Der sekundäre Pflanzenstoff Anthocyan verleiht den Früchten ihre intensive Farbe, wirkt entzündungshemmend und stärkt ein schwaches Immunsystem. Je dunkler die Beeren, desto mehr des gesunden Farbstoffs steckt drin. Die sekundären Pflanzenstoffe in Beeren können zusätzlich vor schädlichen Darmbakterien und Infektionen wie Staphylokokken, Salmonellen oder E. Coli schützen und deren Wachstum verhindern. Beeren sind, wie schon erwähnt, eine gute Quelle für Vitamin C und stärken ein schwaches Immunsystem.

Sekundäre Pflanzenstoffe finden sich aber in allen **Obst- und Gemüsesorten** sowie in **Kartoffeln, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten** und fermentierten Lebensmitteln wie **Sauerkraut** wieder. Durch eine ausgewogene Ernährung solltest du bereits genügend sekundäre Pflanzenstoffe zu dir nehmen. Generell gilt hier der Ansatz **„5 am Tag“**. Versuche also zu jeder Mahlzeit mindestens eine kleine Handvoll Obst oder Gemüse zu essen.



Mittelkettige und mehrfach ungesättigte Fettsäuren

Mittelkettige Fettsäuren besitzen eine antimikrobielle Eigenschaft, das bedeutet, dass sie das Wachstum von Mikroorganismen wie z.B. Bakterien hemmen.

Die mittelkettige Fettsäure Laurinsäure kommt in großen Mengen vor allem in **Kokosöl** vor. Diese wird im Körper zu Monolaurin umgewandelt. Beide können schädliche Viren, Bakterien und Pilze bekämpfen und so ein schwaches Immunsystem stärken.

Es wird empfohlen Kokosöl, trotz seiner immunstärkenden Eigenschaften, in Maßen zu genießen, da es zu 90% aus gesättigten Fettsäuren besteht. Diese können bei zu hohem Verzehr das Risiko für Fettstoffwechselstörungen steigern. Bereits zwei Esslöffel Kokosöl am Tag können sich positiv auf ein schwaches Immunsystem auswirken.

Den Rest der täglichen Fettzufuhr sollten hochwertige Fette mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren bilden. Diese sind zum Beispiel in **Nüssen, Avocados, Olivenöl** oder **Rapsöl** enthalten.



Nüsse und Samen

Nüsse und Samen enthalten viele wertvolle Nährstoffe. Sie enthalten unter anderem Selen, Kupfer, Vitamin E, Zink und Omega-3 Fettsäuren. All diese Inhaltsstoffe sind wirksam gegen ein schwaches Immunsystem. **Sesam** und **Mandeln** enthalten zum Beispiel besonders viel Kupfer und Vitamin E, während **Kürbiskerne** und **Cashewkerne** reich an Zink sind. Eine einzige **Paranuss** kann schon den täglichen Bedarf an Selen decken.

Weiter sind Nüsse und Samen ballaststoffreich, enthalten wertvolle Omega-3-Fettsäuren und Antioxidantien, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken und ein schwaches Immunsystem stärkt. Da Nüsse und Samen aber gleichzeitig auch einen hohen Fettgehalt haben, empfehlen wir dir nicht mehr als eine kleine Handvoll pro Tag zu verzehren. Besonders lecker ist der Powersnack in deinem Müsli, als Topping auf deinem frischen Salat oder aber pur als Zwischenmahlzeit. Stelle dazu gerne eine Mischung aus deinen Lieblingsnüssen und Samen zusammen.



Omega-3-haltige Lebensmittel

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass auch Omega 3 Fettsäuren eine wichtige Rolle für das Immunsystem spielen. Ihrer Studien zufolge liefern diese Substanzen Grundbausteine, um Entzündungen aufzulösen.

Omega 3 setzen Bausteine von Substanzen im Körper frei, die die Entzündung abklingen lassen. Das sind die sogenannten Resolvine, Lipoxine, Maresinde und Protektine. Damit stärkt Omega 3 die Immunabwehr.

Der Organismus kann Omega 3 nicht selbst bilden. So müssen langkettige Fettsäuren dem Körper ausschließlich über die Nahrung zugeführt werden.

Fische mit hohem Fettgehalt und Omega-3-Fettsäuren sind **Makrele, Hering, Thunfisch** und **Lachs**. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt 150 bis 220 Gramm Fisch pro Woche.

Für Veganer und Vegetarier gibt es aber auch pflanzliche Quellen von Omega 3. In vielen Samen und Nüssen wie **Kürbiskernen, Leinsamen** und **Chiasamen, Mandeln** und **Walnüssen** steckt wertvolles Omega-3. Außerdem sind pflanzliche Öle wie z.B. **Rapsöl, Hanföl** und **Leinöl** sind gute Omega 3 Lieferanten.



Frischer Knoblauch

Knoblauch enthält aktive Stoffe, wie zum Beispiel Allicin, welche das Risiko für Infektionen senken und ein schwaches Immunsystem stärken kann. Allicin liegt im Knoblauch zunächst in seiner Vorstufe „Alliin“ vor. Beim Schälen, Schneiden oder Hacken der Knoblauchzehe, wird ein Enzym namens Alliinase freigesetzt. Dieses reagiert an der Luft mit Alliin. Aus der Reaktion entsteht Allicin, welches die Immunzellen stärkt und vor Erkältungen und Infekten schützt.

Um die Wirkkraft von Allicin zu erforschen, bekam eine Testgruppe täglich ein Allicinsupplement verabreicht. Die andere Gruppe bekam ein wirkungsloses Supplement. Die Gruppe, die jeden Tag Allicin einnahm, erkrankte um 63% seltener an einem Infekt als die Placebogruppe.

Knoblauch wirkt besonders effektiv gegen ein schwaches Immunsystem, wenn täglich jeweils 2-3 zerdrückte und nur kurz erhitzte Knoblauchzehen verzehrt werden. Selbstverständlich ist der Mund- und Körpergeruch, den Knoblauch hinterlässt, nicht zu verachten.

Du kannst entweder auf Getränke und Lebensmittel setzen, die den Geruch abschwächen (wie Ingwer, Petersilie, Milch oder Zitrone) oder du entscheidest dich dazu, rohen Knoblauch wie in einer Kur beispielsweise über einen Zeitraum von vier Wochen zu essen, in denen du dann am besten viel Zeit zu Hause verbringst und danach wieder geruchsfrei durchs Leben zu gehen.



Zwiebeln

Zwiebeln gehören wohl zu den meist-unterschätzten Lebensmitteln überhaupt. Sie sind günstig zu haben, immer verfügbar und weitaus gesünder, als du vermutest. Die antibakteriellen Eigenschaften von Zwiebeln sind immens! Zwiebeln stärken unser Immunsystem, wirken antibakteriell, antiviral und bieten Schutz vor pathogenen Keimen. Der Gehalt an Schwefel ist einer der Faktoren, die die Zwiebel zu einem natürlichen Antibiotikum machen. Zwiebeln stärken das Immunsystem, helfen aber auch, wenn man bereits krank ist. Besonders hilfreich wirken sie bei Erkältungen, Grippe und bakteriellen Lungenentzündungen.

Ernährungswissenschaftler empfehlen täglich eine mittelgroße Zwiebel in den Speiseplan einzubauen.

Aber Achtung:

Zwiebeln mögen keine Mikrowelle.



Protein

Protein hat viel mehr mit dem Immunsystem zutun, als man denkt, denn Protein ist sein Hauptbaustoff. Die Immunzellen verbrauchen also Proteine, wenn sie gefordert werden. Vor allem bei einer Infektion steigt der Proteinbedarf um ca. 30-40% an, da dabei schlagartig viele Abwehrzellen produziert werden müssen, um die Ausbreitung des Erregers zu stoppen. Dabei zieht sich der Körper das Protein auch aus unseren Muskeln.

Jede Infektion bedeutet also auch einen Verlust an Muskelsubstanz. Protein besteht aus Bausteinen, den Aminosäuren. Die Aminosäuren besetzen und stärken Schlüsselstellen im Immunsystem. Ebenso gleichen sie Immundefizite aus. Diese 8 essentiellen Aminosäuren, die nicht vom Körper produziert werden, spielen eine entscheidende Rolle: Isoleucin, Leucin, Lysin, Methionin, Phenylalanin, Threonin, Tryptophan und Valin.

Eine weitere ausschlaggebende Aminosäure ist Glutamin. Glutamin kann von deinem Körper in geringen Men-

gen hergestellt. Das reicht bei Infektionen aber selten, weil deine schützenden Immunzellen, statt Zucker, Glutamin verbrennen. Der Glutamin-Verbrauch steigt dabei auf das fünf- bis zehnfache an. Dein Körper holt sich die dafür benötigten Aminosäuren aus dem freien Pool im Blut und vor allem aus den Muskeln, dem größten Speicher für diese Eiweißbausteine. Deshalb bedeutet jeder Infekt auch einen Verlust an Muskelmasse. Folglich empfiehlt sich deinen Eiweißkonsum um 30% zu erhöhen.

Du findest viele Aminosäuren in folgenden Lebensmitteln: **Fleisch** und **Fischsorten**, besonders in ihrer rohen Form enthalten, eine große Menge an essentiellen Aminosäuren.



Kurkuma

Kurkuma ist der wichtigste Verbündete des Immunsystems, denn beide verfolgen dieselben Ziele: Zellschutz, Abwehr von Bakterien, Krankheitserregern und freien Radikalen und die Aufrechterhaltung der Funktionsfähigkeit eines gesunden, menschlichen Systems.

Kurkuma stärkt die natürlich vorhandene Funktionsfähigkeit des Immunsystems durch seine zellschützende Kraft. Mit dem passiven Zellschutz geht auch eine aktive Abwehr einher, die es Viren, Parasiten, Bakterien und freien Radikalen erheblich schwerer macht, dass Schutzschild des Immunsystems zu durchbrechen.

Bei vielen Menschen ist Kurkuma als Pulver in der Küche zuhause. Die Wunderwurzel wird auch gelber Ingwer genannt und eignet sich hervorragend zum Würzen von Speisen. Dank ihres Inhaltsstoffes Curcumin verleiht sie Gerichten außerdem eine intensive gelbliche Farbe.

Das University of Maryland Medical Center empfiehlt eine Dosis von 1 bis 3 g Kurkuma pro Tag.



Deine gesunde Rezeptauswahl

Erbsen-Reis

Ei mit Spinat und Kartoffeln

Linsensuppe

Caesar Salad

Thunfisch Wraps

Zucchini-Spaghetti mit Garnelen

Sauerkrautsuppe mit Lachs

Himbeer-Haselnuss-Joghurt

Gefüllte Paprika

Crêpes mit Mango-Orangen Salat

Tagliatelle mit Mangold

Pasta mit Brokkoli

Frisches Zitronenwasser

Süßkartoffel Pommes

Spaghetti mit Sommergemüse in Curryrahm

Kürbis Risotto

Heiße Zitrone mit Ingwer und Minze

Bruschetta Italiano

Waldbeer-Buttermilch Mousse

Spinat-Tomaten-Curry

Nussiger Feldsalat mit Birne

Fruchtiger Brotaufstrich

Szechuan Pute

Himbeer-Quark-Smoothie

Käsekuchen ohne Boden

Eiscafé il gusto

Vanille Quark

Erdbeer Reis







Erbsen-Reis mit Minze

Zubereitung: 30 Min. | Personen: 2

1/2	Zwiebel
1 EL	Olivenöl
2	Knoblauchzehen
4 Stiele	Pfefferminze
100 g	Langkornreis
250 ml	GEFRO Klare Brühe
150 g	Erbsen, tiefgekühlt
2 Prisen	Pfeffer

1. Die Zwiebel fein würfeln und in Olivenöl glasig dünsten. Knoblauchzehe dazu pressen und kurz mitdünsten.
2. Die Blätter der Pfefferminze in kaltes Wasser legen, die Stiele zusammenbinden.
3. Den Langkornreis unter die Zwiebeln rühren, Gemüsebrühe und die Minzestiele zugeben. Zugedeckt aufkochen lassen und den Reis bei milder Hitze 20 Min. quellen lassen.
4. 3 Min. vor Ende der Garzeit die TK-Erbsen unterrühren. Minzeblätter trocken tupfen, Stiele entfernen und in Streifen schneiden. Anschließend unter den Reis mischen. Das Ganze mit GEFRO Diätwürze und Pfeffer abschmecken.





Nährwerte pro Portion

Fett	Protein	KH	kcal
7 g	13,1 g	48,4 g	312



Ei mit Spinat & Kartoffeln

Zubereitung: 20 Min. | Personen: 2

450 g	Spinat, tiefgekühlt
1	Zwiebel
2	Eier
2 TL	Kochsahne, fettarm (max. 7%)
2 TL	Diätpflanzencreme
2 Prise	GEFRO Diätwürze
2 Prisen	Pfeffer
300 g	Pellkartoffeln

1. Den Spinat auftauen lassen. Zwiebel schälen, fein hacken und in heißem Öl glasig anschwitzen. Den Spinat dazugeben und kurz mitdünsten, fettreduzierte Kochsahne einrühren, mit GEFRO Diätwürze und Pfeffer abschmecken.

2. Die Eier mit Diätpflanzencreme in die Pfanne schlagen und bei mittlerer Hitze stocken lassen. Die Pellkartoffeln im warmen Zustand pellen, auf einen Teller geben, den Spinat und das Spiegelei dazugeben und servieren.



Nährwerte pro Portion

Fett	Protein	KH	kcal
10 g	18 g	29 g	287



Linsen-Suppe

Zubereitung: 15 Min. | Personen: 2

100 g	Linsen
1	Zwiebel
350 g	Möhren
350 g	Lauch
2	Lorbeerblätter
1000 ml	GEFRO Diätsuppe
2 EL	Kochsahne, fettarm (max. 7%)
1 Prisen	Pfeffer
1 Prisen	GEFRO Diätwürze
1 Schuss	Balsamico-Essig
2 EL	Öl

1. Die Linsen in Wasser einweichen.
2. Zwiebeln und Möhren schälen und in grobe Würfel schneiden. Den Lauch putzen und in grobe Ringe schneiden.
3. Das Gemüse in dem Öl anbraten, mit der Diätsuppe ablöschen und aufkochen, die Lorbeerblätter hinzufügen und alles köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Die Kochsahne unterrühren und mit GEFRO Diätwürze, Pfeffer und einem Schuss Balsamico-Essig abschmecken.





Nährwerte pro Portion

Fett	Protein	KH	kcal
3,8 g	18,4 g	48 g	306



Caesar Salad

Zubereitung: 15 Min. | Personen: 4

100 g	Baguette
50 ml	Kochsahne, fettarm (max. 7%)
2	Knoblauchzehen
2 EL	Pflanzencreme
1 TL	Senf
etwas	GEFRO Diätwürze
etwas	Pfeffer
1 Spritzer	Zitronensaft
200 g	Hähnchenbrustfilet Paprikapulver
2	Römersalatherzen
20 g	Parmesan
etwas	Wasser

1. Backofen auf 220°C (Umluft: 200°C) vorheizen. Baguette der Länge nach halbieren. Knoblauch fein pressen. Die Hälfte des Knoblauchs mit 2 EL Pflanzencreme mischen. Auf die Baguettehälften streichen und diese im vorgeheizten Ofen 8-10 Min. rösten. Nach Belieben mit GEFRO Diätwürze würzen und in größere Croutons schneiden.

2. Restlichen Knoblauch mit Senf und Kochsahne zum Caesar Dressing vermischen. Mit GEFRO Diätwürze, Pfeffer und 1-2 Spritzern Zitronensaft abschmecken.
3. Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Paprika würzen. 2 EL Pflanzencreme in einer großen Pfanne erhitzen und die Hähnchenstücke von beiden Seiten knusprig garbraten, anschließend mit GEFRO Diätwürze würzen.
4. Inzwischen für den Caesar Salad den Salat waschen und mundgerecht zerpflücken. Parmesan mit dem Sparschäler in grobe Späne hobeln.
5. Gebratene Hähnchenbrust in dickere Streifen schneiden und mit dem Caesar Salad anrichten.

Nährwerte pro Portion

Fett	Protein	KH	kcal
15 g	15 g	35,4 g	426



Thunfisch Wraps

Zubereitung: 15 Min. | Personen: 2

125g	Möhren
½ Kopf	Eisbergsalat
¼ Bund	Petersilie
3 EL	Chilisauce (Fertigsauce)
100g	fettarmer Joghurt (max. 0,1% Fett)
1 Dose	Thunfisch, im eigenen Saft
50g	Sprossen
4	Weizen-Tortillas
etwas	Pfeffer aus der Mühle

1. Möhren waschen, schälen und grob raspeln. Den Salat klein schneiden. Die gehackte Petersilie mit der Chilisauce und dem Joghurt verrühren und mit Pfeffer abschmecken.
2. Thunfisch auf ein Sieb geben, gut abtropfen lassen und mit einer Gabel zerpfücken. Tortillas auf die Arbeitsfläche legen und mit der Joghurtsauce bestreichen. Sprossen, Möhrenraspel, Salat und Thunfisch darauf verteilen, Rand freilassen.
3. Rechten und linken Tortilla-Rand etwas einschlagen und die Tortillas von unten nach oben feste rollen. Zum Anrichten nach Wunsch in Papierservietten wickeln und schräg durchschneiden.



Nährwerte pro Portion

Fett	Protein	KH	kcal
18,1 g	31,7 g	55,9 g	430



Zucchini-Spaghetti mit Garnelen

Zubereitung: 10 Min. | Personen: 2

120 g	Tomatensoße
120 g	Garnelen
1/2 TL	GEFRO Diätwürze
1/2 TL	Pfeffer
1/2 TL	Öl
2	Zucchini, groß

1. Zucchini waschen und mit einem Spiralschneider in möglichst lange Stifte oder Streifen schneiden. In der Zwischenzeit die Tomatensoße in einem Topf erhitzen.
2. Garnelen in eine beschichtete Pfanne geben und scharf anbraten.
3. Die Zucchini Spaghetti ebenfalls bei starker Hitze 2 Min. dünsten. Mit GEFRO Diätwürze und Pfeffer würzen. Die Zucchini Spaghetti mit der Tomatensoße auf einem Teller anrichten und mit den Garnelen garnieren.



Nährwerte pro Portion

Fett	Protein	KH	kcal
5 g	18,4 g	9,4 g	141



Sauerkrautsuppe mit Seelachs

Zubereitung: 30 Min. | Personen: 2

½	Zwiebel
1	Paprika, rot
200 g	Kartoffeln
225 g	Sauerkraut, Konserve
1 EL	Öl
1 Prise	schwarzer Pfeffer
1 Prise	GEFRO Diätwürze
½ TL	Kümmel
500 ml	GEFRO Gemüsebrühe
200 g	Seelachsfilet

1. Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Paprika putzen und Kerne entfernen, dann in Streifen schneiden. Kartoffeln waschen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Sauerkraut zerzupfen.

2. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Paprika dazugeben, kurz mitdünsten dann Kartoffeln und Sauerkraut dazugeben.

3. Brühe dazugeben, würzen und kurz aufkochen lassen. Bei geringer Hitze 15 Min. köcheln lassen.

3. Das Fischfilet waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Kurz würzen und in die Suppe geben und ca. 5 Min. darin gar ziehen lassen.



Nährwerte pro Portion

Fett	Protein	KH	kcal
11 g	25 g	27,6 g	318



Himbeer- Haselnuss- Joghurt

Zubereitung: 15 Min. | Personen: 4

100 g	Fruchtaufstrich Himbeere, zuckerreduziert
250 g	Himbeeren
20 g	gehackte Haselnüsse
500 g	Joghurt, fettarm (0,1 % Fett)
1 EL	Zitronensaft
3 EL	myline Protein Haselnuss
1 EL	Haselnussmus
1 Spritzer	flüssiger Süßstoff
2	Eiklar

1. Fruchtaufstrich erwärmen bis er flüssig ist, vom Herd nehmen und die Himbeeren vorsichtig in den warmen, nicht heißen Fruchtaufstrich geben. Einmal umrühren. Die Haselnüsse in einer beschichteten Pfanne rösten und abkühlen lassen.

2. Den Joghurt mit Zitronensaft, myline Protein Haselnuss und Haselnussmus in einer Schüssel glattrühren und mit Süßstoff abschmecken. Eiklar steif schlagen und mit einem Schneebesen vorsichtig unter den Joghurt heben. Fertigen Joghurt abwechselnd mit Haselnüssen und Himbeeren in vier Gläser schichten und für ca. 1 Std. kaltstellen.

3. Vor dem Servieren die Gläser mit frischen Himbeeren und Haselnusskernen garnieren.





Nährwerte pro Portion

Fett	Protein	KH	kcal
7 g	14 g	18 g	199



Gefüllte Paprika

Zubereitung: 45 Min. | Personen: 2

2	Paprika, rot
100 g	Reis
75 g	Tatar
75 g	Rinderhackfleisch
250 g	passierte Tomaten
1	Zwiebel
1 TL	Öl
2 Prisen	Pfeffer
2 Prisen	GEFRO Diätwürze

1. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Rinderhackfleisch und Tatar dazugeben und nach Belieben würzen, dann Tomaten dazugeben.

2. Paprika entkernen und mit der Hackfleischmasse füllen. Gefüllte Paprika im Topf anbraten und im Backofen bei 180°C ca. 30 Min. fertig garen. Reis mit etwas Diätwürze kochen. Die fertige Paprika danach mit dem Reis auf dem Teller anrichten.

Tipp: Ein paar gekochte Reiskörner mit in die Hackfleischfüllung geben. Dann wird die Füllung leicht und locker.



Nährwerte pro Portion

Fett	Protein	KH	kcal
10,8 g	23,3 g	53,3 g	410



Crêpe

mit Mango-Orangen-Salat

Zubereitung: 40 Min. | Personen: 2

80 g	Weizenmehl Type 1050
120 ml	fettarme Milch (max. 0,3%)
2	Eier
1 Prise	Salz
1EL fein	gehackte Pistazien
2 EL	Weizenkeime
2	unbehandelte Orangen
2	reife Mangos
1 Prise	gemahlene Vanille
1 EL	Agavendicksaft
1 EL	Zitronenmelisse
1 Schuss	Mineralwasser
1 TL	Diätpflanzencreme

1. Aus Mehl, Milch, Mineralwasser, Ei, Pistazien und Weizenkeimen einen glatten Teig rühren. Diesen zugedeckt etwa 15 Minuten quellen lassen.
2. Für den Salat die Orangen schälen, dabei die weiße Haut entfernen. Die Orangenfilets aus den Trennhäutchen lösen und in eine Schüssel geben. Dabei den austretenden Saft auffangen. Die Mango schälen, entsteinen, das Fruchtfleisch würfeln und mit den Orangenfilets in der Schüssel mischen. Die Vanille und den Agavendicksaft untermischen.
3. In einer beschichteten Pfanne die Diätpflanzencreme zerlassen. Den Teig portionsweise darin verteilen und auf beiden Seiten goldbraun backen. Anschließend den Salat auf die Crêpes geben und zu klappen.



Nährwerte pro Portion

Fett	Protein	KH	kcal
10 g	18,7 g	53,4 g	386



Mangold Tagliatelle

Zubereitung: 35 Min. | Personen: 4

1	Zwiebeln
1	Knoblauchzehen
400 g	Mangold
½	Brötchen
1 EL	zerlassene Butter
½ TL	getrocknete Chilliflocken
1 TL	Mehl
150 ml	fettarme Milch (max. 0,3%)
150 g	Tagliatelle
2 EL	Mascarpone
3 TL	Zitronensaft
1 Prise	GEFRO Diätwürze
1 Prise	Pfeffer

1. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Mangold putzen. Stiele in 1cm große Stücke schneiden. Blätter in 2cm breite Streifen schneiden. Brötchen (vom Vortag) grob hacken und in einer Pfanne in zerlassener Butter 5 Min. goldbraun rösten. Mit getrockneten Chiliflocken und Diätwürze würzen und beiseite stellen.

2. Zwiebeln und Knoblauch in zerlassener Butter 3 Min. dünsten. Mit Mehl bestäuben und kurz mit dünsten. Milch unter Rühren zugeben und bei milder Hitze 5 Min. kochen.

3. Tagliatelle in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Mangoldstiele 6 Min., Mangoldblätter 3 Min. vor Ende der Garzeit zugeben und mit garen. Nudeln und Mangold abgießen und dabei 50ml Nudelwasser auffangen.

4. Nudelwasser und Mascarpone in die Sauce rühren und kurz aufkochen. Mit Diätwürze, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Nudeln und Mangold untermischen und mit den scharfen Bröseln bestreut servieren.

Nährwerte pro Portion

Fett	Protein	KH	kcal
10,6 g	19,6 g	71,6 g	479



Pasta mit Brokkoli

Zubereitung: 25 Min. | Personen: 4

20 g	Pinienkerne
1	Knoblauchzehe
400 g	Brokkoli
4 Stiele	Petersilie, glatt
150 g	Hörnchennudeln
1 Prise	GEFRO Diätwürze
1 TL	Olivenöl
25 g	Rosinen
1 TL	Zitronenabrieb
1 TL	Zitronensaft
1 Prise	Chiliflocken
2 TL	Parmesan, frisch

1. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und herausnehmen. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Brokkoli putzen und von vorne Richtung Strunk in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Strunk schälen und klein schneiden. Petersilienblätter von den Stielen zupfen und hacken.

2. Nudeln in reichlich kochendem Wasser bissfest garen. 3 Min. vor Ende der Garzeit den Brokkoli zugeben.

3. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Rosinen darin bei mittlerer Hitze 2 Min. dünsten. 100 ml Nudelkochwasser abschöpfen, zu der Knoblauchmischung gießen und aufkochen.

4. Nudeln und Brokkoli abgießen. In der Pfanne mit der Knoblauch-Ölmischung mischen. Mit Zitronenschale und Zitronensaft, GEFRO Diätwürze und Chiliflocken würzen. Mit 1 EL Öl beträufeln und mit Pinienkernen, Petersilie und Parmesan bestreut servieren.



Nährwerte pro Portion

Fett	Protein	KH	kcal
10,8 g	18,8 g	67,8 g	451



Frisches Zitronenwasser

Zubereitung: 5 Min. | Personen: 1

600 ml	Wasser
1	unbehandelte Zitrone
4 Blätter	Zitronenmelisse

1. Die gewaschene Zitrone in halbieren und im Zing Anything Zingo pressen.

2. Nun den Zing Anything Zingo mit Wasser auffüllen und Zitronenmelisse dazugeben. Nach Belieben ziehen lassen.

Tipp: Statt Zitrone und Zitronenmelisse kann man beispielsweise auch Limetten und Pfefferminze verwenden.



Nährwerte pro Portion

Fett	Protein	KH	kcal
0 g	0 g	0 g	0



Süßkartoffel Pommes

Zubereitung: 30 Min. | Personen: 2

2	Süßkartoffeln
1 TL	Paprikapulver, scharf
1 TL	Kräuter der Provence
½ TL	Knoblauchpulver
2 EL	Sojasauce
1 Prise	GEFRO Diätwürze

1. Die Kartoffel schälen und in schmale Streifen schneiden.

2. In einer Schüssel die Kräuter, Knoblauch, Paprikapulver und die Sojasauce vermischen und die Süßkartoffel Pommes dazugeben. Das Ganze zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

3. Die Süßkartoffel-Pommes auf ein ausgelegtes Backblech legen und für ca. 20-25 Min backen.



Nährwerte pro Portion

Fett	Protein	KH	kcal
2,4 g	6,1 g	73 g	277



Spaghetti

mit Sommergemüse in Curryrahm

Zubereitung: 30 Min. | Personen: 2

1 EL	Sesam
1	Karotten
1	Zucchini
2	Frühlingszwiebeln
150 g	Spaghetti (Trockengewicht)
1 TL	Sesamöl
½ TL	Sonnenblumenöl
2 TL	Curry (mild)
50 g	saure Sahne, fettarm (max. 15%)
2 EL	Frischkäse, fettarm (max. 5%)
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	GEFRO Diätwürze
2 TL	Zitronensaft
50 ml	GEFRO Gemüsebrühe

1. Sesam in einer beschichteten Pfanne mit
Fett bei mittlerer Hitze goldgelb rösten
ausnehmen und beiseite stellen.

2. Karotte, Zucchini und Frühlingszwiebeln
waschen, putzen und in lange, dünne
Streifen schneiden. Karottenstreifen in kochendem
Wasser eine Minute blanchieren, dann
die restlichen Gemüsestreifen dazu geben
und alles noch einmal eine Minute
blanchieren. Kalt abschrecken und abtropfen
lassen. 1 Liter Wasser zum kochen bringen,
mit Curry würzen und die Spaghetti
laut Packungsangabe bissfest kochen.

3. Inzwischen beide Ölsorten in einer
beschichteten Pfanne erhitzen, das Gemüse
darin unter Rühren andünsten. Curry
dazu mischen. Mit Gemüsebrühe ablöschen.
Die Pfanne vom Herd nehmen und die
saure Sahne sowie den Frischkäse unter
das Gemüse mischen. Mit Pfeffer und Zitronensaft
abschmecken.

ohne
Her-

wiebeln
e Strei-
ochen-
n, dann
geben
blanchie-
n lassen.
mit Diät-
nach

er be-
müse
y unter-
en. Die
saure
as Ge-
ensaft



Nährwerte pro Portion

Fett	Protein	KH	kcal
13,4 g	10,7 g	25 g	279



Kürbis Risotto

Zubereitung: 20 Min. | Personen: 2

125 g	Kürbisfleisch
½	Schalotten
½	Knoblauchzehe
½ EL	Olivenöl
150 g	Reis (Risotto)
50 ml	Weißwein, trocken
½ l	GEFRO Brühe
½ Bund	Frühlingszwiebeln
1 EL	Crème fraîche, light
10 g	Parmesan, gerieben
½ Prise	Zimt
½ Prise	Vanillemark
½ Prise	Pfeffer
½ Prise	Curry
½ Prise	Chili

1. Kürbisfleisch auf einer Reibe grob raspeln. Schalotten und Knoblauch schälen und feine Würfel schneiden.

2. Das Öl erhitzen in einem Topf erhitzen. Knoblauch, Schalotten, etwas Zimt, etwas Vanillemark, Curry, Chili und Pfeffer kräftig würzen und für ca. 3 Min. bei mittlerer Hitze andünsten. Das Kürbisfleisch zugeben, ca. 3 Min. anbraten. Reis nach ca. 3 Min. mit dem Wein angießen und einkochen lassen.

3. Mit heißer Brühe nach und nach angießen. Reis ca. 20-40 Min. bei geringer Hitze kochen lassen und regelmäßig umrühren. Frühlingszwiebeln mit einem Tuch abwischen und in Ringe schneiden und 5 Min. vor Ende der Garzeit dazugeben.

4. Crème fraîche light und Parmesan in den fertigen Risotto arbeiten. Vor dem Servieren das Risotto nach Belieben mit allen Gewürzen abschmecken.

Tipp: Das Risotto brennt schnell an, deshalb sollte das Risotto regelmäßig umgerührt werden.



Nährwerte pro Portion

Fett	Protein	KH	kcal
12,9 g	9,4 g	50 g	374



Heiße Zitrone mit Ingwer & Minze

Zubereitung: 10 Min. | Personen: 1

1	Zitrone
¼ Bund	Minze, frisch
3 cm	Ingwer, frisch
200 ml	Wasser
1 TL	Honig

1. Zitronenschale und Zitronensaft mit dem Ingwer und der Minze in eine Teekanne geben. Mit 200 ml kochendem Wasser übergießen und 6 Minuten ziehen lassen.

2. Noch heiß in einer Teetasse servieren, mit Minze und Zitronenscheiben garnieren. Bei Bedarf mit Honig süßen.



Nährwerte pro Portion

Fett	Protein	KH	kcal
0,5 g	0,7 g	11,9 g	68



Bruschetta Italiano

Zubereitung: 30 Min. | Personen: 2

500 g	Tomaten
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1 Bund	Basilikum
2 Prisen	Pfeffer
2 Prisen	GEFRO Diätwürze
1 EL	Olivenöl
1	Vollkornbaguette

1. Die Tomaten waschen und würfeln. Die Zwiebeln ebenfalls in kleine Würfel schneiden und zu den Tomaten in eine Schüssel geben.
2. Knoblauchzehen schälen und durch eine feine Presse drücken und ebenfalls mit in die Schüssel geben. Mit Diätwürze und Pfeffer würzen. Das Ganze kurz ziehen lassen und anschließend mit Olivenöl auffüllen.
3. Das Baguette mit ein paar Tropfen Olivenöl beträufeln und mit der noch übrig gebliebenen Knoblauchzehe einreiben. Nun die Baguettes in den Ofen (nur das Baguette ohne Belag) bei ca. 200 °C backen. Nach ungefähr 7 Min. das Baguette aus dem Ofen nehmen.
4. Das Basilikum klein hacken, mit in die Schüssel zu den Tomaten und Zwiebeln geben und abschmecken. Nun alle Baguettes belegen und servieren.



Nährwerte pro Portion

Fett	Protein	KH	kcal
9 g	16,2 g	82,2 g	483



Waldbeer- Buttermilch Mousse

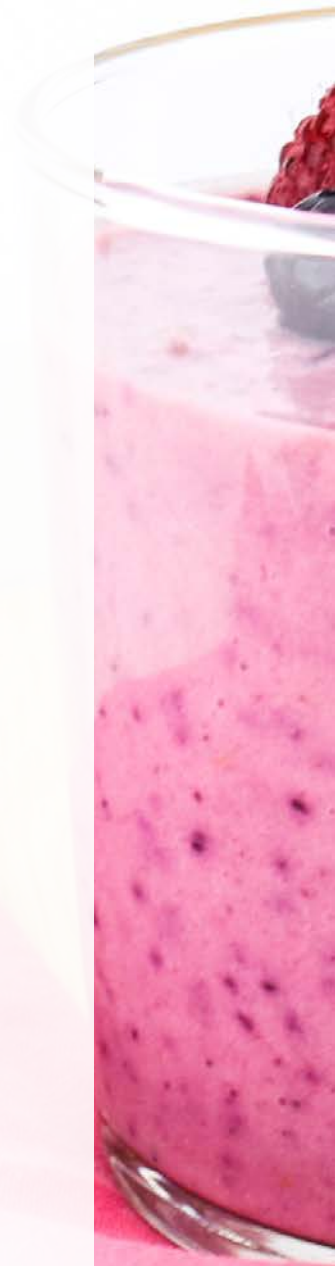
Zubereitung: 20 Min. | Personen: 4

8 Blätter	weiße Gelatine
600 g	Waldbeeren
2 EL	Honig
4 EL	fettarmer Joghurt (0,1% Fett)
100 g	saure Sahne, (max.10% Fett)
4 EL	Frischkäse, fettarm (max. 5%)
Saft	einer Limette
Saft	einer Orange
Abrieb	einer Limette
Abrieb	einer Orange
2 EL	myline Protein Buttermilch-Limette

1. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Einige Waldbeeren zum Garnieren beiseitelegen, die restlichen Beeren im Mixer pürieren. Mit gesamten Limetten- und Orangensaft, abgehobelter Limetten- und Orangenschale, Honig, Joghurt, myline Protein Buttermilch-Limette, saurer Sahne und Frischkäse verrühren.

2. Gelatine im warmen Wasserbad auflösen und unter die Creme rühren. Waldbeer-Mousse im Kühlschrank mindestens 3 Stunden fest werden lassen.

3. Mit den restlichen Waldbeeren garnieren.





Nährwerte pro Portion

Fett	Protein	KH	kcal
6,5 g	12,7 g	42 g	303



Spinat-Tomaten Curry

Zubereitung: 25 Min. | Personen: 2

1	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
etwas	Ingwer
¼ EL	Kokosöl
¼ EL	Kurkuma
½ EL	Tomatenmark
300 ml	Dosentomaten, in Stücken
225 g	Spinat, tiefgekühlt
150 ml	Kokosmilch, fettarm
½ TL	Pfeffer aus der Mühle
½ TL	Koriander, gemahlen
½ TL	Kreuzkümmel, gemahlen
½ EL	Zitronensaft
100 g	Basmatireis (Trockengewicht)
50 g	rote Linsen

1. Für das Curry die Zwiebeln würfeln, den Knoblauch schälen. Ingwer schälen und fein reiben.

2. Kokosöl in einem Wok oder einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln zugeben und unter Rühren ca. 3 Min. anschwitzen. Knoblauch dazu pressen, Ingwer, Kurkuma und Tomatenmark zugeben, kurz mit anrösten. Tomaten zugeben und alles aufkochen lassen. Spinat gefroren in die Sauce geben und im geschlossenen Topf bei niedriger Hitze auftauen lassen.

3. Basmatireis nach Packungsanleitung kochen bringen, nach 5 Min. die Linsen zugeben.

4. Kokosmilch zum Spinat-Tomaten Curry zugeben, aufkochen lassen und mit Pfeffer, Koriander, Kreuzkümmel und dem Zitronensaft abschmecken. Das Curry mit dem kochenden Reis servieren.



eln und
hälen und

em großen
en und
n. Knob-
ma und
schwit-
ufkochen
e geben
driger

tung zum
nsen zu-

n-Curry
Pfeffer, Ko-
ronensaft
Linsen-

Nährwerte pro Portion

Fett	Protein	KH	kcal
14,2 g	15,6 g	58,4 g	432



Nussiger Feldsalat

Zubereitung: 10 Min. | Personen: 2

150 g	Feldsalat, gezupft und gewaschen
1	Birne, reif aber bissfest
20 g	Walnüsse
1 EL	Balsamico
1 Prise	GEFRO Diätwürze
1 Prise	Pfeffer

1. Den Feldsalat waschen und trocken tupfen. Auf 2 Teller verteilen.
2. Die Birnen waschen und in Stifte schneiden. Birnen und Walnüsse in einer beschichteten Pfanne etwas anbraten und dann über den Feldsalat geben.
3. Balsamico in einer kleinen Schüssel mit den Gewürzen vermengen und ebenfalls über den Feldsalat geben.





Nährwerte pro Portion

Fett	Protein	KH	kcal
6 g	3,5 g	15,5 g	128



Antipasti

Zubereitung: 15 Min. | Personen: 2

1 Paprikaschote
1 Zucchini
50 g Champignons
50 g Tomaten
1 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
1.5 EL Olivenöl
½ TL GEFRO Diätwürze
½ TL Paprikapulver
1 Prise Thymian oder Majoran
1 Prise Pfeffer

1. Paprika und Tomaten in mundgerechte Stücke, Zucchini in Scheiben schneiden. Pilze achteln oder in Scheiben schneiden, mit den Zwiebeln ebenso verfahren. Knoblauchzehen schälen und ganz lassen.

2. Für die Marinade das Olivenöl mit Paprika, Pfeffer, Thymian, GEFRO Diätwürze und zerdrückter Knoblauchzehe gut durchrühren. Das Gemüse in eine Schüssel geben und damit marinieren.

2. Das marinierte Gemüse auf ein Blech geben (oder auf eine spezielle Grill-Aluschale legen, die man auf das Ofenblech stellen kann). Den Ofen auf ca. 200°C stellen, ca. 45 Minuten backen und zum Schluss den Grill dazuschalten.



Nährwerte pro Portion

Fett	Protein	KH	kcal
9 g	5 g	7 g	139



Fruchtiger Brot-aufstrich

Zubereitung: 10 Min. | Personen: 1

50g	Frischkäse, fettarm (max. 5% Fett)
10 ml	Orangensaft, ohne Zuckerzusatz
1 Scheibe	Knäckebrot
50 g	Papaya
1 TL	geschälter Sesam
1 TL	myline Protein Vanille

1. Frischkäse mit dem Orangensaft und dem myline Protein glattrühren. Papaya schälen, würfeln und mit der Frischkäsecreme locker vermengen. Das Ganze 10 Min. ziehen lassen.

2. In der Zwischenzeit den Sesam in einer fettfreien Pfanne goldbraun rösten.

3. Schließlich das Knäckebrot mit dem Brot-aufstrich bestreichen und mit dem Sesam bestreuen.



Nährwerte pro Portion

Fett	Protein	KH	kcal
4,3 g	11,7 g	15,8 g	151



Szechuan Pute

Zubereitung: 30 Min. | Personen: 2

250 g	Putenschnitzel
1 EL	Sojasauce
½ TL	Speisestärke
1	Paprika, rot
1 TL	Olivenöl
100 g	Sojabohnensprossen
1 EL	Kürbiskerne

1. Das Putenfleisch quer in schmale Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Die Sojasauce gut mit der Speisestärke verrühren, die Mischung über das Fleisch gießen und etwa 30 Minuten marinieren lassen.

2. Die Paprika putzen, die Kerne entfernen und in schmale Streifen schneiden. Die Chilischote längs halbieren, entkernen und in feine Ringe schneiden.

3. Die Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe rösten und herausnehmen. Dann 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen und das Putenfleisch darin unter Rühren anbraten, herausnehmen und beiseite stellen.

4. Restliches Öl in der Pfanne erhitzen und Paprikaschoten, Chilischote sowie Sojabohnensprossen darin 3 Minuten dünsten. Das Fleisch hinzufügen, das Ganze nochmals mit Sojasauce abschmecken, auf zwei Teller verteilen und mit Kürbiskernen bestreut servieren.



Nährwerte pro Portion

Fett	Protein	KH	kcal
10 g	39,6 g	9 g	292



Himbeer-Quark Smoothie

Zubereitung: 5 Min. | Personen: 1

100 g	Himbeeren
100 g	Magerquark
100 ml	Wasser
2 EL	myline Protein
	Himbeer-Quark

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben und so lange pürieren, bis keine Stückchen mehr vorhanden sind.
2. Den Smoothie in ein Glas füllen und mit Minze und Himbeeren garnieren.



Nährwerte pro Portion

Fett	Protein	KH	kcal
1 g	32,1 g	12,4 g	194



Käsekuchen ohne Boden

Zubereitung: 30 Min. | Personen: 12

	Kalorienreduziertes Süßungsmittel nach Wahl, z.B. 75 g Xylit
	Mark einer ½ Vanilleschote
300 g	Frischkäse, fettarm (max. 5% Fett)
	Abrieb einer ½ Zitronen
1 kg	Magerquark
80 g	Apfelmus, zuckerreduziert
3	Eier
2	Eiklar
1 Pkg.	Vanillepudding
100 g	Speisestärke
½ Pkg.	Backpulver
4 EL	myline Eiweiß Vanille
etwas	Mehl zum Bestäuben
etwas	Halbfettmargarine zum Ausfetten

1. In einer Rührschüssel Süßungsmittel, Vanillemark, Frischkäse, Zitronenabrieb, Magerquark, Apfelmus und Eier mit einem Handrührgerät zu einer glatten Masse verrühren. Das Puddingpulver, Speisestärke, Backpulver und myline Protein über die Quarkmasse sieben und mit einem Handrührgerät verrühren. In einer zweiten Schüssel das Eiklar steif schlagen und vorsichtig unter die Quarkmasse heben.

2. Springform ausfetten und mit Mehl austäuben.

3. Die Quarkmasse in die Form geben und glatt streichen. Die Springform im vorgeheiztem Backofen bei 160 °C für 40 bis 50 Min. backen. Kuchen noch 5 Min. im ausgeschalteten Ofen stehen lassen.



Nährwerte pro Portion

Fett	Protein	KH	kcal
2,4 g	18,9 g	14,6 g	147



Eiscafé il Gusto

Zubereitung: 3 Min. | Personen: 1

150 ml	fettarme Milch (0,3% Fett)
1 EL	myline Proein Eiskaffee
1 Kugel	Vanilleeis
2 EL	Crushed Ice
1 Tasse	Kaffee, kalt
1 TL	Kaffeebohnen

1. Das Vanilleeis und etwas Crushed Ice in ein Shakeglas füllen und den Kaffee darüber geben.
2. Nun die fettarme Milch und das myline Eiweiß Eiskaffee cremig rühren und ebenfalls in das Shakeglas füllen.
3. Zum Schluss ein paar Kaffeebohnen zur Dekoration auf dem Shake verteilen.



Nährwerte pro Portion

Fett	Protein	KH	kcal
2,9 g	25,5 g	14,3 g	188



Vanille-Quark mit Früchten

Zubereitung: 10 Min. | Personen: 1

200 g	Magerquark
1 EL	myline Protein Vanille
1 Spritzer	fettarmer Milch (0,3 % Fett)
2 EL	klein geschnittenes Obst
1 Spritzer	flüssigen Süßstoff

1. Den Magerquark mit myline Protein Vanille mit einer Gabel oder einem Schneebesen und Milch so lange rühren bis der Quark cremig wird. Mit Süßstoff abschmecken.

2. Obst der Saison klein schneiden (z.B. Erdbeeren, Himbeeren, Pfirsiche) oder tiefgefrorenes Obst in der Menge 2-3 EL darüber geben. Schmeckt auch mit roter, zuckerfreier Grütze sehr lecker.

Tipp: Klein geschnittenes, frisches Obst der Saison bringt den zusätzlichen Vitaminkick. Auch mit laktosefreiem Quark sehr lecker.



Nährwerte pro Portion

Fett	Protein	KH	kcal
0,8 g	27,9 g	8,4 g	158



Erdbeer-Reis

Zubereitung: 15 Min. | Personen: 1

50 g	Basmatireis
100 g	Magerquark
50 g	Erdbeeren
1 EL	myline Protein Vanille
1 Schuss	Milch (max. 0,3% Fett)
1 Prise	kalorienreduzierte Streusüße (z.B. Xucker)

1. Basmatireis nach Packungsanleitung zubereiten.
2. Erdbeeren waschen und in kleine Stücke schneiden.
3. Den Quark mit dem Eiweißpulver und der Milch cremig rühren.
4. Die Erdbeeren und den Reis dazugeben.



Nährwerte pro Portion

Fett	Protein	KH	kcal
1,3 g	26,5 g	46 g	308

Vorsorge-Empfehlungen

Natürlich ist eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung ausgesprochen wichtig, um das Immunsystem zu pushen. Aber auch andere Faktoren sind wichtig und können dazu beitragen, deine Abwehrkräfte zu stärken.



Alkohol und Nikotin

Tatsächlich schwächen Alkohol und Nikotin das Abwehrsystem enorm. Bei einem Rausch wird unser Immunsystem für mindestens 24 Stunden deaktiviert. Nikotin schwächt die Funktion bestimmter weißer Blutkörperchen stark ein, sodass es Krankheitserreger leichter haben.



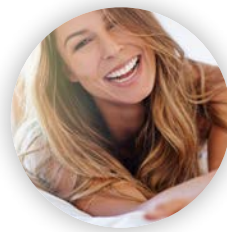
Ausreichend Schlaf

Unsere Abwehrkräfte hängen eng mit der Qualität und der Dauer unseres Schlafes zusammen. Im Schlaf regeneriert sich unser Körper, der Stoffwechsel wird angeregt und Wachstumshormone werden ausgeschüttet. Schon eine einzige Nacht mit wenig Schlaf schwächt unser Immunsystem. Erwachsene sollten zwischen sieben und neun Stunde pro Nacht schlafen.



Bewegung draußen

Bewegung bringt den Kreislauf in Schwung und hält unsere Schleimhäute feucht. Beim Sport werden deine Körperzellen aktiviert und das Immunsystem angekurbelt. Gleichzeitig baust du Stress ab und kannst dich so richtig auspowern. Wer sich im Freien sportlich betätigt, tut seinem Körper noch mehr Gutes: Durch die Sonne tankst du Vitamin D – was wichtig für deine Abwehrkräfte ist. Die frische Luft kurbelt außerdem die Durchblutung an, auch das unterstützt die körpereigene Abwehr. Plane pro Woche zweimal, ein moderates Ausdauertraining an der frischen Luft ein.



Lachen hält gesund

Die Psyche hat auch einen Einfluss auf das Immunsystem und die Abwehrkräfte. Vor allem starke Sorgen und Stress setzen uns zu. Auch wenn es dir mal nicht so gut geht, solltest du versuchen, immer mal wieder bewusst zu lachen. Denn Lachen stärkt die Abwehrzellen, baut Stress ab und setzt das Glückshormon Serotonin frei. Bei häufigem und heftigem Lachen, von mindestens 60 Sekunden, verstärkt sich der positive Effekt auf das Immunsystem.

Gesunde Darmflora

Der Darm und das Immunsystem stehen in enger Verbindung, denn ungefähr 80 % der Immunzellen sind im Darm angesiedelt. Eine gesunde Darmflora ist für ein effektives Immunsystem also besonders wichtig.

Bestimmte Zellen in der Dünndarmschleimhaut sind an der Abwehr von Krankheitserregern beteiligt und unterstützen somit die Funktion des Immunsystems. Der Dickdarm spielt sogar eine noch größere Rolle: In seiner Darmflora siedeln sich, mit der richtigen Ernährung, viele wirkungsvolle Bakterienstämme an. In der Schleimhaut des Dickdarms befinden sich außerdem zahlreiche Lymphfollikel, die Viren und Bakterien erkennen und zerstören können.

Lebensmittel wie: Naturjoghurt, Kefir, saure Gurken und Sauerkraut enthalten lebende Mikroorganismen, die den Darm besiedeln und somit dein Mikrobiom bei der Infektabwehr unterstützen können. Vor allem aber eine artenreiche Bakterienbesiedlung wirkt sich

positiv auf dein Immunsystem aus. Da dies im Alltag oftmals schwer umsetzbar ist, solltest du zeitweise, probiotische Nahrungsergänzungsmittel zu dir nehmen.

Auch eine ballaststoffreiche Ernährung ist in diesem Zusammenhang sehr wichtig. Ballaststoffe werden im Dünndarm nicht resorbiert, sondern weiter in den Dickdarm transportiert, wo sie den nützlichen Darmbakterien als Energielieferanten zur Verfügung stehen.

Wie du siehst, Darmflora, Immunsystem und deine Ernährung stehen also in einer sehr engen Beziehung zueinander und sind wichtig für deine Gesundheit.





Hände richtig waschen – Richtig niesen und husten

Viren werden häufig beim Händegeben oder beim Kontakt von Türgriffen, Einkaufswagen usw. übertragen. Vermeide es also, dir mit den Händen ins Gesicht zu fassen. Wasche mehrmals täglich mit warmem Wasser und Seife deine Hände.

Tipp: Singe beim Händewaschen 2 x das Lied „happy birthday to you“ und du hast genau das Zeitfenster ausgefüllt, welches die Viren abtötet. Bitte gewöhne dir an, in die Armbeuge zu niesen und zu husten, damit verteilen sich die Viren nicht über die Hände an andere Orte.



Trinke ausreichend

Durch Heizungsluft trocknen unsere Schleimhäute im Nasen- und Rachenraum leider aus. Dadurch ist die natürliche Barriere für Viren und Bakterien eingeschränkt. Achte daher unbedingt darauf, täglich mindestens 2-3 Liter Wasser oder ungesüßte Getränke zu trinken.



Regelmäßig lüften

Durch Öffnen von Fenstern und Türen sorgst du für einen gesunden Luftaustausch. Wenige Minuten reichen schon, um frische, sauerstoffreiche Luft gegen alte virenreiche Luft aus geschlossenen Räumen auszutauschen. Besser öfters eine Stoßlüftung als nur ein gekipptes Fenster.



Myokine

Muskeln sind mehr als nur Kraftmaschinen, sie sind unser größtes hormonproduzierendes Organ. Sie produzieren - wenn du sie mit Krafttraining richtig forderst - heilsame Muskelhormone die sogenannten „Myokine“. Regelmäßiges Training deiner Muskulatur, 2-3x pro Woche, ist empfehlenswert. Um die größtmögliche Ausschüttung zu erzielen, musst du dich beim Training richtig anstrengen und ins Schwitzen kommen.

Ein bekanntes Myokin ist das Interleukin 6. Dieses stärkt vor allem das Immunsystem, transportiert die Antikörper an den Ort des Geschehens und wirkt Entzündungen entgegen. Außer-

dem befördert es, wie Insulin, Zucker in die Muskelzellen. Dadurch kann das Myokin Diabetes verhindern, oder frühe Diabetes vom Typ 2 sogar heilen. Auch Interleukin 15 gehört zu den Myokinen. Es hilft ebenfalls dem Immunsystem und fördert außerdem die Verbrennung des gefährlichen viszeralen Fetts aus dem Bauchgewebe. Zudem wirkt es auch in den Muskeln direkt: Es ist ein Signal, mehr Eiweißstoffe einzulagern, und fördert so das Wachstum der Muskeln.

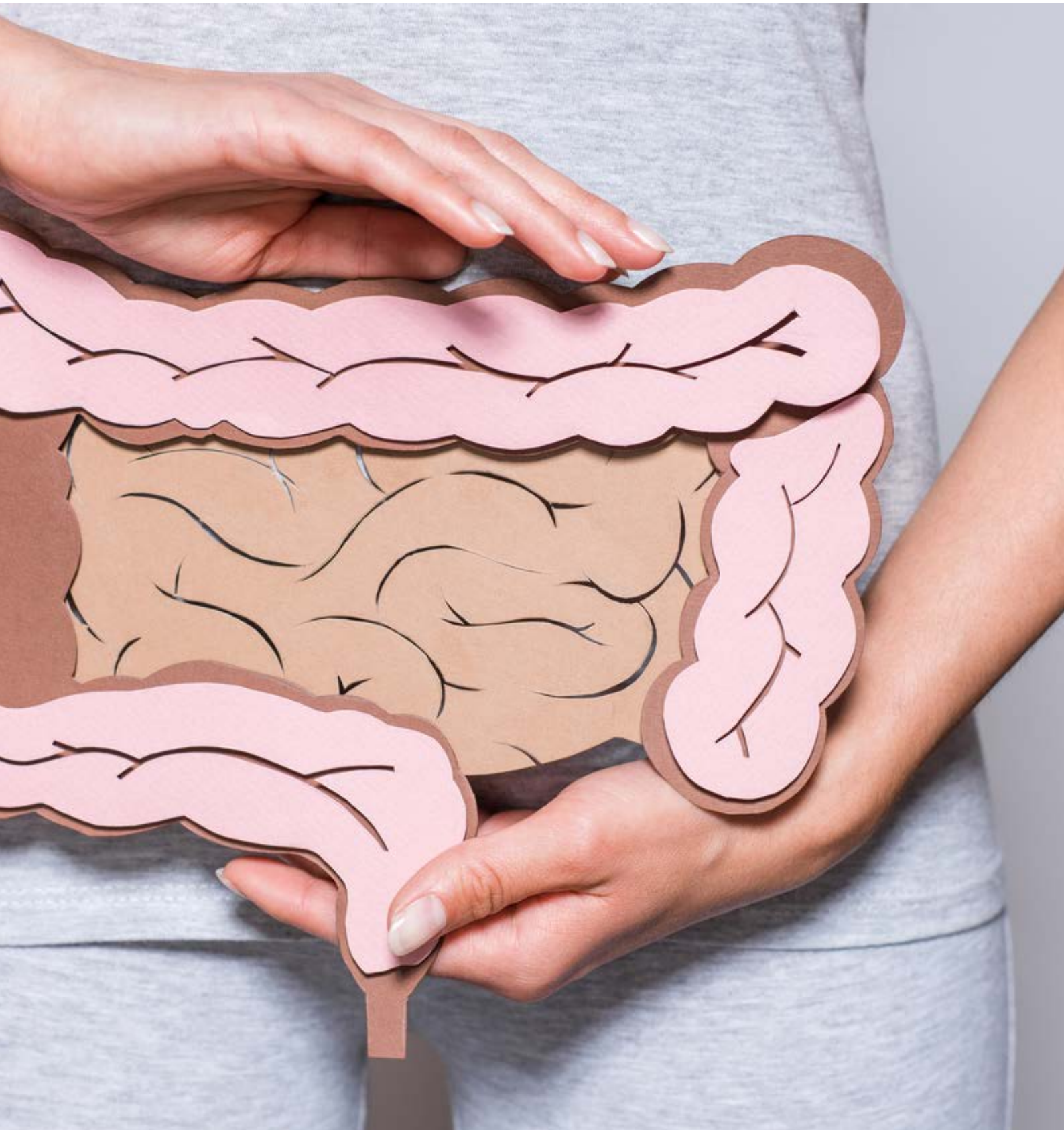
Muskeltraining ist der
Impfstoff für dein **Immunsystem**



Wichtiger Hinweis für die Umsetzung in deinen Alltag:

Es wird dir nicht jeden Tag gelingen, dein Essen frisch zuzubereiten und 5 x am Tag saisonales Obst und Gemüse zu essen. Im Grunde gelingt das tatsächlich den wenigsten. Oft fehlt uns allen schlichtweg die Zeit fürs Einkaufen und zubereiten. Dadurch erhöht sich das Problem, zu wenig von den immunstärkenden Vital- und Mikronährstoffen abzubekommen.

In diesem Fall ist es durchaus empfehlenswert, deine alltägliche Nahrungsaufnahme zu ergänzen. Die passenden Nahrungsergänzungen in hoher Qualität und Bioverfügbarkeit bekommst du bereits in vielen Fitnessclubs und auf www.myline24.de



Gast-Statement von Dr. med. Ulrich Kau

„Der Darm ist das größte Immunorgan des Körpers. Das Immunsystem hat tatsächlich im Darm seinen Hauptsitz. Ausgebreitet hat unser Darm die Größe eines Fußballfeldes. Ich empfehle deshalb den Darm zu unterstützen. Dazu zählt primär der Verzehr von Faserstoffen, die in Gemüse, Obst und Vollkornprodukten enthalten sind sowie Probiotika, die sich traditionell im Yoghurt befinden. Bei vielen meiner Patienten ist die Darmflora allerdings deutlich gestört. Bedingt durch die Einnahme von Antibiotika, Rauchen, Alkohol und einseitige Ernährung mit wenig Faserstoffen, lei-

den die Bakterienkulturen und es kommt zu gesundheitlichen Störungen, die auch unser gesamtes Immunsystem schwächen. Um den Darm wieder immunfit zu machen, kann man dies durch die in diesem Ratgeber genannten Hinweise einer gesunden und abwechslungsreichen Ernährung mit etwas Geduld wieder erreichen. Zudem rate ich meinen Patienten, den Darm mit sogenannten Enzym-Hefezellen wieder aufzubauen. Diese tragen zum Wiederaufbau von notwendigen Darmbakterien bei und erhöhen in der Konsequenz die Immunabwehr.“



Allgemeinmedizin, Sportmedizin und Leistungsdiagnostik, psychosomatische Medizin und Psychotherapie,
Chirotherapie (Manualtherapie) sportmedizinischer Referent und Lehrbeauftragter der Universität Mainz,
DOSB Mannschaftsarzt der deutschen Rudermannschaft

Dr. med. Ulrich Kau





© 2020 myline Deutschland GmbH

Kirchstr. 75 | 65375 Oestrich-Winkel | Tel.: 0 67 23 - 60 35 20 | E-Mail: info@myline24.de | myline24.de

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Herausgebers unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung. Quellen: DGE - Deutsche Gesellschaft für Ernährung,

WHO - Weltgesundheitsorganisation, Verbraucherzentrale, myline Deutschland GmbH.