



immun-training.de

DIESE HAUSMITTEL STÄRKEN DEIN IMMUNSYSTEM

Ein Notfallplan

Koch dir eine Hühnersuppe

Hier das Rezept für eine schnelle Hühnersuppe:

Zutatenliste (für 3 Portionen):

- **Kartoffeln:** 2 Stück
- **Suppengrün (Sellerie, Karotten, Petersilie, Lauch):** 1 Bund
- **Porree:** 1 Stange
- **Zwiebeln:** 1 Stück
- **Pfeffer:** halben Teelöffel
- **Salz:** je nach Geschmack
- **Gewürnelken:** 2 Stück
- **Lorbeerblatt:** 1 Stück
- **Gemüsebrühe:** 1 Liter
- **Hühnerbrust:** 1 Stück
- **Muschelnudeln:** 100 g



Zubereitung:

1. Die Kartoffeln und das Suppengrün klein würfeln.
2. Zwiebeln schälen und würfeln.
3. Einen Liter Gemüsebrühe ansetzen.
4. Gemüse in einem Liter Gemüsebrühe 15 Minuten gar kochen.
5. Während das Gemüse kocht, die Hühnerbrust waschen und in kleine Würfel schneiden.
6. Nach 5 Minuten Kochzeit die Hühnerbrust mit den Nudeln in die Suppe geben und gar kochen lassen.
7. Nach 10 Minuten Kochzeit die Zwiebel, die Gewürze und den Porree hinzugeben.
8. Abschmecken :-)

Nimm 1 - 2 g Vitamin C zu dir



Woher bekommst du so viel Vitamin C?

1. **Frisch gepresster (!) Orangensaft:** 2 Liter
2. **Sanddornsaft:** 1 Glas (330 ml)
3. **Acerolasaft:** 100 ml.
4. **Vitamin C Präparate** aus der Drogerie (achte auf die Menge Vitamin C je Tablette)

Iss rohen Knoblauch

1 - 2 Knoblauchzehen kleingehackt und über den Tag verteilt

Rezeptideen für den rohen Knoblauch:

1. Kleingehackt über deinen Salat gestreut
2. Kleingehackt mit der Butter aufs Brot
3. In der Tzatziki
4. Oder als Knoblauch-Feta Dip



Zutatenliste für den Knoblauch-Feta Dip (für 4 Portionen):

- **Schmand / Sahne:** 200 g
- **Fetakäse:** 150 - 200 g
- **Knoblauchzehe:** 1 - 2 Stück

Zubereitung:

1. Knoblauchzehen klein hacken oder zerdrücken
2. Feta in kleine Stücke zerbrechen und in eine Schüssel geben. Mit einer Gabel zerdrücken.
3. Schmand und Knoblauch hinzugeben.
4. Alles gut miteinander verrühren

Mach dir einen Ingwer-Aufguss



Der Ingwer-Aufguss ist ganz leicht gemacht

Zubereitung:

1. Von der Ingwerknolle 3 dünne Scheiben abschneiden
2. 500 ml Wasser in einem kleinen Topf aufsetzen
3. Wasser zum Kochen bringen und dann die Ingwerscheiben in das köchelnde Wasser tun
4. Wasser mit Ingwerscheiben für 10 Minuten köcheln lassen, Deckel auf dem Topf lassen
5. Nach 10 Minuten Ingwer-Aufguss in einen Teebecher gießen und nach belieben verfeinern (z. B. mit Honig oder Zitrone)

Iss rohe Zwiebeln

Eine rohe Zwiebel über den Tag verteilt

Rezeptideen für die rohen Zwiebeln:

1. Geschnitten über deinen Salat gestreut
2. Kleingehackt mit der Butter aufs Brot
3. Oder als Ergänzung zum Knoblauch-Feta Dip

Zutatenliste für den Knoblauch-Zwiebel-Feta Dip (für 4 Portionen):

- **Schmand / Sahne:** 200 g
- **Fetakäse:** 150 – 200 g
- **Knoblauchzehe:** 1 - 2 Stück
- **Zwiebel:** 1 Stück

Zubereitung:

1. Knoblauchzehen und Zwiebeln klein hacken oder zerdrücken
2. Feta in kleine Stücke zerbrechen und in eine Schüssel geben. Mit einer Gabel zerdrücken.
3. Schmand, Knoblauch und Zwiebeln hinzugeben.
4. Alles gut miteinander verrühren



Iss Bärlauch

In welcher Form kannst du Bärlauch essen?

Rezeptideen für Bärlauch:

1. Kauf dir Bärlauch-Butter
2. Oder Bärlauch-Pesto
3. Oder mach dir eine Bärlauch-Suppe

Zutatenliste für die Bärlauch-Suppe (für 2 Portionen):

- **Kartoffeln:** 200 g
- **Zwiebel:** 1 Stück
- **Knoblauchzehe:** 2 Stück
- **Gemüsebrühe:** 0,5 Liter
- **Salz und Pfeffer:** nach Geschmack
- **Chilli:** nach Geschmack
- **Sahne:** 100 ml
- **Schmelzkäse:** 2 Ecken
- **Bärlauch:** 1 Bund



Zubereitung:

1. Knoblauchzehen, Zwiebeln und Kartoffeln würfeln
2. Bärlauchblätter fein schneiden
3. Brühe aufsetzen
4. Knoblauch, Zwiebeln und Kartoffeln in Brühe weich kochen und dann alles pürieren
5. Schmelzkäse dazugeben und darin schmelzen lassen
6. Mit Pfeffer, Salz, Chili, würzen und abschmecken
7. Sahne einrühren
8. Zum Schluss die fein geschnittenen Bärlauchblätter dazu geben
9. Alles gut miteinander verrühren

Geh raus ans Tageslicht



Tanke 15 Minuten direktes Sonnenlicht auf der Haut

Geh raus und setz dich in die Sonne.

Halte dein Gesicht und deine Unterarme ins Sonnenlicht.

Falls es ein bewölkter Tag ist, bleib ein paar Minuten länger draußen.

Das kurbelt die Entstehung von Vitamin D in deinem Körper an.

Nimm Umckaloabo-Tropfen

**Besorg dir Umckaloabo-Tropfen
in der Apotheke deiner Wahl**



Lass dich in der Apotheke beraten, ob du Umckaloabo-Tropfen nehmen kannst, oder ob in deinem speziellen Fall etwas dagegen spricht.

Lies dir die Verpackungsbeilage durch.

Nimm die Tropfen, wie dort angegeben.

Und zu guter Letzt ...

**Gute
Besserung
für dich!**