

Ernährung in Zeiten von Corona

“Du bist was du isst“. Sicher hat jeder diese Worte schon mal gehört und weiß, dass unsere Ernährung großen Einfluss auf unser Wohlbefinden und unseren Gesundheitszustand haben kann. Unser Körper ist unser “Zuhause“, das wir liebevoll schätzen und pflegen sollten. Warum nicht auch mit guter Ernährung? Gerade jetzt ist es wichtig, sich ausgewogen und gesund zu ernähren, um seinen Mineralstoffhaushalt in Balance zu halten und das Immunsystem zu stärken. In Zeiten von Corona wollen wir euch dazu ein paar kleine, feine Tricks und Tipps mit an die Hand geben, die ihr gut im Alltag einbauen könnt.



Ingwer-Shots fürs Immunsystem

Wollt ihr euer Immunsystem so richtig ankurbeln?!

Alles was ihr braucht, sind:

- 4 kleine Orangen
- 2 Zitronen
- 60g frischen Ingwer
- eine Messerspitze Kurkuma

Snack Attack

Kurz mal schnelle Energie für zwischendurch und das gesünder und hochwertiger als die gezuckerten Riegel aus dem Supermarkt? Dann macht euch eure Müsli-Riegel selbst. Wir haben für euch einen umfangreichen Blog auf unserer [Website](#) hochgeladen. Dort könnt ihr nachlesen, welche Zutaten sich besonders gut eignen. Bilder untermalen den Herstellungsprozess. Des Weiteren geben wir euch Tipps, wie ihr eure fertigen Riegel nachhaltig verpacken und aufbewahren könnt. Sicherlich habt ihr auch schon von den umweltfreundlichen Bienenwachstüchern gehört. Auch das wollen wir euch nicht vorenthalten und zeigen euch, wie ihr es selbst machen könnt. Also los!

Die Orangen und Zitronen werden ausgepresst und mit dem kleingeschnittenen Ingwer und dem Kurkuma in einen Mixer gegeben bis alles schön fein ist. Alle Zutaten sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen und deshalb der optimale Gesundheitsförderer! Pro Tag reicht euch eine Espresso Tasse des Konzentrats. Bei einem empfindlichen Magen am besten mit Wasser verdünnt zu einer Mahlzeit einnehmen.



Nice to Know

Es gibt mehr als 7.500 Apfelsorten auf der Welt, und du bräuchtest 20 Jahre, um sie alle zu probieren, wenn du täglich einen isst.