



GESUNDHEITS.KOLLER
GENUSS INKLUSIVE

www.gesundheitskoller.com



GESUNDHEITS.KOLLER
GENUSS INKLUSIVE

WINTER.FIT

Empfehlungen für die kalte Jahreszeit

VORBEUGUNG

Beim Lieblingsspielzeug Automobil werden meist keine Kosten und Mühen gespart, um es schadlos durch den Winter zu bringen.

Beim Wunderwerk Mensch sieht es da schon ganz anders aus. Gerade hier sollte es jedoch heißen: „Vorbeugen ist besser als heilen!“

Schlechte Laune und ständiges "verschnupft sein" in der kühleren Jahreszeit sind kein Muss. Wer sich bewusst auf die geänderte Situation in den Wintermonaten einstellt, kann seinem Leben mehr Licht und Wärme in der an Sonnenstunden ärmeren Zeit schenken!



GESUNDHEITS.KOLLER
GENUSS INKLUSIVE

WINTER.FIT TIPPS

- ***Raus an die frische Luft***

Bewegen Sie sich möglichst oft, vielleicht sogar täglich, wenigstens eine halbe Stunde an der frischen Luft. Laufen, Nordic Walking, Wandern, Spaziergehen sind mit witterungsgerechter Kleidung fast immer möglich. Ihre Psyche und Ihr Immunsystem werden es Ihnen danken. ➡ [Empfehlungen](#) zu Ausdauersport bei niedrigen Temperaturen

- ***Reizvolle Temperatur***

Durch Saunabesuche, Dampfbäder, Wechselduschen oder Infrarotkanine kurbeln Sie Ihr Herz-Kreislauf- und Immunsystem an.

- ***Scharfer Gaumen***

Pfeffer, Chili, Ingwer, Galgant, Rosmarin, Thymian, Salbei, Curcuma, Zimt, Muskat, Nelken, Sternanis und Co geben den Mahlzeiten die nötige Schärfe, um Ihnen so richtig einzuheizen. Nützen Sie die wärmende Wirkung von Kräutern und Gewürzen. Ihre Heizrechnung wird sinken, Ihre Lebenslust - und nicht nur diese - wird steigen 😊



GESUNDHEITS.KOLLER
GENUSS INKLUSIVE

WINTER.FIT TIPPS

- ***Kraut und Rüben als Virenkiller***

Optimal sind heimische Vitamine. Essen Sie täglich frisches Obst und Gemüse, das nach reicher Ernte im Herbst bestens eingelagert wurde. Karotten, Kürbis, Rote Rüben, Erdäpfel, Kraut, Kohl, Wintersalat, Äpfel und Birnen machen Ihr Immunsystem beinahe unverwüstlich.

- **Alles in einen Topf**

Besonders gut tun jetzt Eintopfgerichte mit oben angeführten Gemüsen, ergänzt um Reis und Nudeln. Rindfleisch, Wild, Fisch und Geflügel lassen sich damit bestens kombinieren.

- **LEBENSmittel versus Nahrungsmittel**

Wesentlich ist die Qualität der LEBENSmittel. Produkte aus biologischer Landwirtschaft haben nachweislich eine höhere Vitalstoffkonzentration und sind besser haltbar als Nahrungsmittel aus konventionellem Anbau.



GESUNDHEITS.KOLLER
GENUSS INKLUSIVE

WINTER.FIT TIPPS

- **Wein und so**

Wein ist auch zum Kochen bestens geeignet. Speziell Rotwein bringt angenehme Wärme in Gerichte. Zu feinem Essen kann ein Glas Wein genussvoller Begleiter sein. Zuviel an Alkohol – besonders hochprozentiger – macht jedoch die Blutgefäße der äußeren Körperschicht weit und führt zu drastischem Wärmeverlust. Auch wird das Immun- und Kreislaufsystem stark belastet. Die Dosis macht's aus! Am Arbeitsplatz und im Straßenverkehr ist Alkohol bekanntlich komplett fehl am Platz!

- **Flüssigkeit ersetzen**

Durch trocken kalte Winterluft draußen und trocken warme Heizungsluft drinnen brauchen Sie vermehrt Flüssigkeit. Trinken Sie bevorzugt erwärmtes Leitungswasser. Wärmende Tees mit Zimt, Nelken, Ingwer, Süßholz, Sternanis usw. lassen ein wohliges Gefühl im Bauch entstehen. Ergänzt um feine Weihnachtsbäckerei ist dies ein absoluter Genuss.



GESUNDHEITS.KOLLER
GENUSS INKLUSIVE

WINTER.FIT TIPPS

- ***Gefühlsregulation***

Um Ihre Gefühle zu regulieren, sind Naschereien gänzlich ungeeignet. Viel Frust macht sich erst recht breit, wenn die in Süßigkeiten versteckten Fette und Zucker durch zunehmende Körperrundungen spür- und sichtbar werden. Bestens geeignet zur Gefühlsharmonisierung sind der erste Tipp, Bewegung an der frischen Luft und der folgende.

- ***Sinnlichkeit genießen***

Welche Zeit wäre wohl besser geeignet, um bei Kerzenlicht, entspannender Musik, begleitet von wärmenden Düften ein heißes Bad – vielleicht auch zu zweit – zu nehmen?



GESUNDHEITS.KOLLER
GENUSS INKLUSIVE

WINTER.FIT TIPPS

- **Winterruhe**

Auch die Natur begibt sich zur Ruhe. Die Winterruhe bringt Regeneration von den Anstrengungen des Jahres und dient zur Vorbereitung auf das neuerliche Wachstum im Frühling. Gönnen auch Sie sich reichlich Zeit zur Erholung, Zeit zum Schlafen. In den Tiefschlafphasen wird von der Hirnanhangdrüse das Wachstumshormon „Somatropin“ ausgeschüttet. Dieses ist ein wahrer Turbo Booster für Ihr Immunsystem. Bleiben Sie von vorweihnachtlicher Hektik und Unruhe anderer unberührt. Schenken Sie sich einen freien Tag und leisten Sie sich den Luxus des Nichtstuns!

- **Klima**

Sorgen Sie für gesundes, frisches Raumklima in Ihrem Heim. Regelmäßiges Lüften macht den wintertypischen Krankheitserregern keine Freude, sie sind kälteempfindlich.



GESUNDHEITS.KOLLER
GENUSS INKLUSIVE

WEIHNACHTS.GEWICHT

All jenen, die schon bald wieder sorgenvoll an die Weihnachtsfeiertage und mögliche Gewichtsveränderungen denken, möchte ich ein Zitat von Dr. Stefan Frädriich, dem Begründer des Schweinehund Prinzips widmen:

„Gewicht nimmst Du nicht zwischen Weihnachten und Neujahr zu, sondern zwischen Neujahr und Weihnachten.“ 😊



GESUNDHEITS.KOLLER
GENUSS INKLUSIVE

VITALSTOFFE KÖSTLICH ZUBEREITET

APFEL



Köstlicher Reichtum an Vitaminen, Mineralstoffen und Sekundären Pflanzenstoffen wartet in dem bis zu 85 % Wasser enthaltenden Apfel auf Sie. Wenn dieser natürlich am Baum reift, reichern sich in ihm hohe Konzentrationen an den genannten Vitalstoffen an. Diese befinden sich hauptsächlich unter der Schale. Wenn Sie ungeschälte Bio-Äpfel (konventionell angebaute werden ca. 17 mal gespritzt!) genießen, werden diese in Ihrem Darm zum Kombipräparat gegen allerlei Wehwehchen!

Apfelschmarren mit Walnüssen

2 Eier, 7 dag Weizenvollmehl, 1/8 l Milch, Salz, 1/2 P. Vanillezucker, 1 Zitrone (Schale), 1 TL Rum, 1 EL Butter, 1 säuerlicher Apfel, 5 dag Butter, 1 TL Vollrohrzucker, 3 dag Walnüsse, etwas Staubzucker zum Bestreuen.

Zubereitung

Eier trennen, Eiklar zu Schnee schlagen. Mehl mit Milch, Eidotter, Salz, Vanillezucker, Zitronenschale, Rum und flüssiger Butter glatt rühren. Eischnee unterheben und die Masse in eine beschichtete Pfanne streichen. Apfel schälen, in Scheiben schneiden, die Hälfte davon auf dem Teig verteilen. Im vorgeheizten Backrohr bei 200°C backen. Sobald der Schmarren eine goldbraune Farbe hat, in Stücke reißen und ausdünsten lassen. Butter mit Vollrohrzucker karamellisieren, die restlichen Apfelspalten mit den gehackten Nüssen begeben und die Masse auf dem Schmarren verteilen. Mit etwas Staubzucker bestreut servieren.

BIRNE



Birnen enthalten etwa so viel Zucker wie Äpfel und sind ein eher säurearmes Obst. Deshalb schmecken sie besonders süß und sind für säureempfindliche Menschen gut verträglich. Birnen weisen zusätzlich gute Eisenwerte auf und wirken günstig gegen Blutarmut. Sie enthalten außerdem viel Kalium (wirkt entwässernd) und Phosphor (stärkt das Nervensystem). Überdies haben Birnen lt. TCM eine befeuchtende Wirkung auf die Lungen und sind bedingt dadurch sehr gut zur unterstützenden Behandlung bei trockenem Husten geeignet.

Gebackene Birne

1 Birne, 4 Walnusskerne, 4 Mandeln, 1 TL Butter, Honig, Ingwer, Zimt.

Zubereitung

Die Birne halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Walnusskerne sowie Mandeln fein hacken und mit etwas Honig, etwas frisch geriebenem Ingwer und Zimt verfeinern. Diese Masse in die Birnenhälften füllen, Butterflocken draufsetzen, in ein feuerfestes Gefäß geben, mit etwas Birnen- oder Apfelsaft untergießen und bei 150°C im vorgeheizten Rohr etwa 20 Minuten backen.



GESUNDHEITS.KOLLER
GENUSS INKLUSIVE

KAPSTACHELBEERE



Auch Physalis, Blaskirsche oder Andenbeere genannt, hat ihren Ursprung in Südamerika. Bereits 1774 wurde sie in Europa dokumentiert. Diese in Vergessenheit geratene, „alte“ Gartenpflanze, wird vermehrt auch wieder in Österreich kultiviert. Der süß-säuerliche Geschmack dieser Früchte erinnert an Stachelbeere und Kiwi. Die Früchte der Kapstachelbeere sind reich an Vitamin C, B1, Provitamin A, und Eisen. In Afrika werden auch ihre Blätter – gekocht als Gemüse – gegessen, sowie als Pflaster zur Wundbehandlung verwendet.

Versteckte Andenbeere

Pro Person 6 Andenbeeren, 60 g feinste Kuvertüre (z.B. von Zotter), Whisky.

Zubereitung

Eine schnell zubereitete, aber dennoch exquisite Leckerei für Ihre Gäste (und nicht nur die 😊) stellen Sie folgendermaßen her: Die Blätterhülle öffnen, nach hinten schlagen und die Beeren in flüssige, mit ein paar Tropfen Whisky verfeinerte Kuvertüre tauchen. Vor dem Servieren auf einem Kuchenblech aushärten lassen.



GESUNDHEITS.KOLLER
GENUSS INKLUSIVE

ORANGE



Orangen haben bei uns in der kalten Jahreszeit „Saison“. Da sie lt. TCM kühlend auf den menschlichen Organismus wirken, sollten kälteempfindliche Menschen diese Früchte mit Zimt und Nüssen (beide haben wärmende Wirkung) kombinieren. Besonders Vitalstoffreich sind Blutorangen. Der rote Farbstoff Anthocyan (bindet freie Radikale) entsteht in den Früchten bei großen Temperaturunterschieden zwischen Tag und Nacht im jeweiligen Anbaugebiet (z. B. Sizilien).

Orangen- Fenchelsuppe

2 kleine Fenchelknollen, 3 Blutorangen, ein guter Schuss Madeira, Sesamöl, pflanzliche Suppenwürze ohne Hefeextrakt.

Zubereitung

Das Fenchelkraut von den Knollen abzupfen und beiseite stellen. Die Fenchelknollen vierteln, in dünne Streifen schneiden und rundum in heißem Sesamöl kurz anschwitzen. Mit Madeira löschen und mit Wasser aufgießen. Suppenwürze einrühren und die Suppe köcheln, bis der Fenchel weich ist. Die fertige Suppe mit dem frisch gepressten Saft zweier Orangen verfeinern, mit Steinsalz und frischem Pfeffer abschmecken und die Filets der dritten Orange als Suppeneinlage dazu geben. Mit dem fein gehackten Fenchelkraut bestreut servieren. Nach Belieben mit etwas Obers und frisch geriebenem Ingwer verfeinern.



WEINTRAUBE

Weintrauben sind die Früchte der Weinrebe, die zu den ältesten Kulturpflanzen der Menschen gehört. Heute sind rund 16.000 Rebsorten bekannt. Weintrauben können als Tafeltrauben frisch gegessen, zu Rosinen (Korinthen, Sultaninen) getrocknet oder zu Wein verarbeitet werden. Trauben sind sehr reich an sekundären Pflanzenstoffen der Gruppe der Polyphenole. Diese wirken nachweislich gegen Krebs und stärken das Immunsystem!

Sauerkrautsalat mit Trauben

500 g Sauerkraut, ¼ kg kernlose Trauben, ein säuerlicher Apfel und ein kleiner roter Paprika würfelig geschnitten, gut eine Hand voll Walnüsse gehackt, ein Bund Schnittlauch in Röllchen geschnitten, eine Zehe Knoblauch in feinen Scheibchen, Zwetschken oder Apfel-Barrigue Essig, Trauben oder Kürbiskern Öl

Zubereitung

Die angeführten Zutaten mit Essig und Öl, Steinsalz, frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer durchmischen und zumindest 20 Minuten vor Gaumenkontakt ziehen (nicht im Kühlschrank!) lassen.