

Online-Workshop ,Immunpower – Essen fürs Immunsystem“.

@



MARTIN-LUTHER-UNIVERSITÄT
HALLE-WITTENBERG

©move UP Gesellschaft für Gesundheitsmanagement GmbH

Gesundheitspartner:





Dunkles
Gemüse &
Obst enthält
besonders
viele
Antioxidantien

Immunbooster #1

Präbiotika: Nahrung für
die „guten Darmbakterien“

Durch Ballaststoffe &
sekundäre Pflanzenstoffe.



Pro Gericht – wie viel
Platz auf deinem
Teller?

50 – 70 %

Was kann ich essen?

- ✓ **Gemüse:** Spinat, Kohl, Brokkoli, Spargel, Rucola, Sellerie, Karotten, Paprika, Tomaten, ...
- ✓ **Beeren & Obst:** Kiwi, Birne, Apfel, Avocado
- ✓ **Zwiebeln, Knoblauch & Kräuter**
- ✓ **Nüsse & Samen:** Leinsamen, Chia Samen, Walnüsse, ...
- ✓ **Resistente Stärke:** Süßkartoffeln, abgekühlte Kartoffeln, ...
- ✓ **Hülsenfrüchte:** Bohnen, Erbsen, Linsen, Kichererbsen, ...
- ✓ **Vollkorn:** Quinoa, Haferflocken, Buchweizen, ...

Vitamine & Mineralstoffe

Insbesondere durch
Gemüse & Obst



Welche Vitamine?

Vitamin B, C, D und E

Welche
Mineralstoffe?

Eisen, Zink und Selen

Was kann ich essen?

B-Vitamine

- ✓ Vollkornprodukte, Eier, Käse, Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte, ...

Vitamin C

- ✓ Sanddorn, Hagebutte, Zitrusfrüchte, Schwarze Johannisbeeren, Paprika, ...

Vitamin D

- ✓ Fettreicher Fisch, Pilze, Eier

Vitamin E

- ✓ Pflanzenöle, Nüsse, Sonnenblumen- und Kürbiskerne, ...

Eisen

- ✓ Weizenkleie, Haferflocken, Nüsse, Grünes Gemüse, ...

Zink

- ✓ Fleisch, Fisch, Käse, Nüsse, Leinsamen, Buchweizen, Hülsenfrüchte, ...

Selen

- ✓ Eier, Milchprodukte, Paranüsse, rote Linsen, Pilze, Brokkoli, ...



Immunbooster #2

Probiotika

Durch Bakterienkulturen
& Fermentiertes.



Pro Gericht - wie viel
Platz auf deinem
Teller?

5 - 10 %



MARTIN-LUTHER-UNIVERSITÄT
HALLE-WITTENBERG



Leicht selbst
gemacht!

Gemüse +
Salz +
Weckglas

Was kann ich essen?

- ✓ Joghurt, Buttermilch und Kefir
 - ✓ Sauerkraut
 - ✓ Sauerteigbrot
- ✓ Kimchi (koreanische Gemüsezubereitung)
- ✓ Natto (fermentierte Sojabohne)
- ✓ Misu (koreanisches Getränk)
- ✓ Kombucha (japanisches Teegetränk)
- ✓ **Eingelegtes Gemüse:** Gurken, Kohl, Rote Bete, Karotten, Ingwer, ...



Gesundheitspartner:



move 
Gesundheitsmanagement

Immunbooster #3

Proteine – Baustoff der Immunabwehr

Durch tierische und
pflanzliche Aminosäure-
Quellen.



Pro Gericht – wie
viel Platz auf
deinem Teller?

15 – 30 %

Was kann ich essen?

- ✓ Eier, Käse, Tofu
- ✓ Fleisch: Bio Rindfleisch & Hähnchenfleisch von freilaufenden Tieren
- ✓ Fisch: Thunfisch, Garnelen, Dorsch, Rotbarsch, Lachs, ...
- ✓ Algen
- ✓ Hülsenfrüchte: Bohnen (weiß, schwarz, rot), Erbsen, Linsen, Kichererbsen, ...
- ✓ Nüsse & Samen: Paranüsse, Cashews, Sesam, Leinsamen, Chia Samen, Walnüsse, Kürbiskerne, ...

Immunschwächer #1 Zucker & verarbeitete Lebensmittel.

Diese fördern Entzündung im
Körper.



Ein Blick auf die
Zutatenliste bewirkt
viel

Je kürzer die Liste,
desto besser



MARTIN-LUTHER-UNIVERSITÄT
HALLE-WITTENBERG

Do it yourself:

Snickers,
Pizza & Co.

Was lieber selten essen?

Industriell verarbeitete Lebensmittel

- Enthalten viele Einfachzucker,
Transfette, Geschmacksverstärker
Konservierungsstoffe

Vorsicht bei:

- X Pizza, Tütensuppen
- X Weißmehlprodukte, Backwaren
- X Süßigkeiten, Softdrinks
- X Frittiertes wie Chips und Pommes
- X Aufstriche

Zucker ist die Leibspeise
krankmachender Bakterien

Gesundheitspartner:



Immunpower Boost – 6 Tipps für den Alltag.



Regeneration:
Schlaf priorisieren.



Entspannung:
Stressmanagement.



Soziales Netzwerk:
Sicherheit & Zuversicht.



Bewegung:
moderat & draußen.



Intermittierendes
Fasten:
Gesunde Pausen.



Antibiotika:
nur im Notfall.



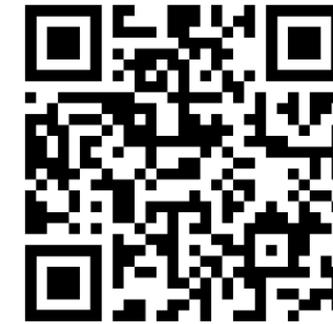
Alle Rezept-Videos für
Zuhause.

Feedback.



SCAN ME

<https://vimeo.com/user/106172394/folder/18164938>



SCAN ME

<https://forms.gle/MhDV6dtDJKAxPDoBA>

Gesundheitspartner:

