

Bunt essen – stärkt dein Immunsystem

BUNT essen - 6 Vorteile auf den Punkt gebracht

1. bunt essen = **gesund** essen
2. bunt essen = **Gemüse, Obst** und/oder **Kräuter** zu jeder Mahlzeit
3. bunt essen = **ausreichend Nährstoffe** für deinen Körper
4. bunt essen = **Stärkung für dein Immunsystem**
5. bunt essen = **Abwechslung im Geschmack**
6. bunt essen = **große Sättigung** bei **geringer Kalorienzahl**

Gerade in der kalten Jahreszeit versorgt dich ein BUNT bestückter Teller mit **vielen wichtigen Mikronährstoffen** und Ballaststoffen, die dein **Immunsystem stärken** und deinen Körper **vor lästigen Erkältungen schützen**.

Dabei stehen die natürlichen Farben und Inhaltsstoffe der verschiedenen **Gemüse–** und **Obstsorten**, aber auch **Kräuter** im Vordergrund! Wichtig ist jedoch, dass du essbare Schalen dabei mit verspeist!

Da jedoch nicht jedes Gemüse, Obst und Kräuterlein alle Nährstoffe gleichzeitig enthält, ist **ausreichend Abwechslung** besonders wichtig, um deinen Körper mit allen notwendigen Nährstoffen zu versorgen. Nur so kannst du dein Körper **bestmöglich gegen Infekte und andere Erkrankungen schützen**.

Statt aufwendig Kalorien zu zählen, räume einfach **jeder deiner Mahlzeiten BUNT gemischtes Gemüse, Obst und/oder Kräuter** ausreichend Platz auf deinem Teller ein, dann ergibt sich eine ausgewogene Versorgung mit den lebenswichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen quasi wie von selbst 😊

Weitere Tipps und Ideen für deinen BUNTen Speiseplan findest du auch im aktuellen Blog-Beitrag von Ernährungstrainerin **Mag. Irene Lang** (Praxis für Bioresonanz und Darmgesundheit in Tulln):

<https://www.gesund-beschwingt.at/2020/12/14/bunt-essen-und-immunsystem-staerken/>



Eine weitere Anregung hat unserer **TCM-Expertin Margarete Altenriederer**

Möglichst bunt essen!

Die Ernährung nach den 5 Elementen kennt 5 Farben der Nahrungsmittel: weiß, rot, grün, gelb/orange, schwarz/dunkelviolett. Grüne Nahrungsmittel stützen zum Beispiel die Leber, weiße die Lunge, gelbe die Milz und den Magen, rote das Herz und schwarze die Nieren.

Essen Sie von allen Farben etwas, am besten jeden Tag! Damit sind Sie optimal versorgt und müssen nicht über Vitamine oder Kohlehydrate nachdenken.

Zu empfehlen sind außerdem regionale und saisonale Produkte!

Aus Sicht des Ayurvedas kann Hilde Geiger Folgendes empfehlen:

Der Herbst und frühe Winter sind aus ayurvedischer Sicht Zeiten, die geprägt sind von der Vata-Energie. Vata ist das Bewegungsprinzip im Ayurveda. Das hohe Vata-Dosha in der Natur bringt Kälte, Trockenheit und viel Aktivität mit sich. Das merken wir vor allem auch an stürmischen Herbsttagen und den kälteren Temperaturen. Im Herbst und frühen Winter (September bis Ende Januar) sollten wir daher unseren Fokus darauf richten, mehr Wärme, Erdung, Stabilität und nährnde Feuchtigkeit in unser Leben zu bringen.



Genieße ein warmes Abendessen nach Ayurveda

Ideal ist es, wenn du ein Abendessen zubereitest, das warm, saftig und nährend ist. Suppen und Eintöpfe bieten sich in der Herbst- und Winterzeit wunderbar an. Für die Zubereitung eignen sich Wurzelgemüse wie Karotten, rote Rüben, Pastinaken, Süßkartoffeln, da diese eine erdende Qualität haben. Es darf im Herbst und Winter gerne etwas mehr Fett in Form von einem zusätzlichen Löffel Öl oder Ghee (ayurvedisches Butterschmalz) in deinem Essen sein.