



BKK Tipp 1: Mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit über den Tag verteilt trinken

Eine wärmende Flüssigkeit einmal pro Stunde trinken. Die Wärme hilft dem Immunsystem, denn Kälte kann es schwächen. Zu den Flüssigkeiten, die jetzt zählen gehören Früchte- und Kräutertees aber auch frisch hergestellte Gemüsebrühen. Körperwärme kann zusätzlich mit speziellen Gewürzen wie Ingwer oder Chili erzeugt werden. Chili z.B. in der Gemüsebrühe lässt die Nase „laufen“: Der Virus kann sich auf flüssigem Nasenschleim schlechter festhaken.

BKK Tipp 2: Ingwertee – jetzt mit Honig süßen

Ingwer wirkt doppelt: Im Tee für die Wärme und er wirkt entzündungshemmend. Gleichzeitig ist Ingwer als natürliches Schmerzmittel (wirkt wie Acetylsalicylsäure) in der Naturheilkunde bekannt. Honig als Süßungsmittel stärkt die Schleimhäute und bekämpft Bakterien, so dass sich das Immunsystem auf die Viren konzentrieren kann.

BKK Tipp 3: Auf besondere Vitalstoffe wie Zink achten

Die ausreichende Versorgung mit Zink kann die Vermehrung des Virus im Körper verlangsamen. Zu den zinkreichen Lebensmitteln gehören Haferflocken, Kürbiskerne, Leinsamen, magerer Edamerkäse oder Rindfleisch. Ein Immunstarker Home Office Tag beginnt man jetzt am besten mit einem schönen, warmen Porridge. Hier hat man den Doppeleffekt: Wärme und Zink aus den Haferflocken.

BKK Tipp 4: Pflanzenstoffe mit antiviraler Wirkung

Pflanzenstoffe wie Carotinoide, Senföle, Sulfide sind in Karotten, Radieschen oder Zwiebeln. Senföle beispielsweise in Radieschen wirken antiviral. Damit sich eine Entzündung gar nicht erst entwickelt: Karotten und Paprika essen. Beide zusammen bieten dem Virenangriff die Stirn und so hat eine Erkältung gar keine Chance mehr. Meerrettich, Zwiebeln und Knoblauch haben übrigens den gleichen Effekt.

Weitere Tipps für eine gesunde Ernährung und ein gesünderes Leben finden Sie auf der Homepage der BKK unter: <https://bkkdb.de/de/meine-gesundheit.htm>.





Ein immunstarker BKK-Genusstag im Home Office

Nach dem Aufstehen: 1 Tasse warmer Kräutertee mit Honig gesüßt

Frühstück: Warmer Porridge mit Leinsamen und frischen Beerenfrüchten

Dazu Kaffee

1 Stunde nach dem Frühstück: 1 Tasse Ingwertee mit Honig

Snack 1: Hummus mit Karottensticks

Dazu Pfefferminztee

1 Stunde vor dem Mittagessen: 1 Tasse frische Gemüsebrühe

Mittagessen aus dem Vorrat: Spaghetti Alioli mit Chili und Knoblauch

Dazu ein Glas Wasser

1 Stunde nach dem Mittagessen: 1 Tasse Früchtetee mit Honig gesüßt

Snack 2: Griechischer Joghurt mit Walnüssen

1 Stunde vor dem Abendessen: 1 Tasse Gemüsebrühe mit Chili

Abendessen: Radieschensandwich mit Avocado