



Seit letztem Jahr gehört Salzweg zu den Gesunden Gemeinden der Gesundheitsregion plus Passauer Land. Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, besonderes Augenmerk auf gesundheitsrelevante Aspekte und gesundheitsförderliche Maßnahmen zu legen.

Mit der gesunden Seite im Amtsblatt wollen wir Sie monatlich über Neuigkeiten der Arbeitsgruppe der Gesunden Gemeinde Salzweg informieren, Ihnen besondere Einrichtungen und Aktionen vorstellen und Tipps und Anregungen für den Alltag geben.

In dieser Ausgabe gibt Ihnen Ernährungsberaterin Edeltraut Plöchinger wertvolle Tipps, zur Stärkung des Immunsystems!

Liebe Leserinnen und Leser,

gerne gebe ich Ihnen einige hilfreiche Empfehlungen aus meiner Praxis für Ihr Immunsystem, um gesund durch das Frühjahr zu kommen.

- Viel Tee trinken: Thymian, Cistus, Kräutertee, Ingwer, Holundersaft.
- Warmes Wasser schon vor dem Frühstück - **schonend für den Magen!**
- Gesund ernähren: wenig Zucker, Alkohol und Fast Food meiden!
- Täglich 3-mal warm essen, ca. 3 Handvoll Gemüse, bis 2 Handvoll Obst.
- Für die **Darmgesundheit** viel Bio-Sauerkraut, Kimchi, Hühnersuppe oder Naturjoghurt mit Zimt essen!
- Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit, dazu in der kalten Jahreszeit gekochten Haferbrei mit Zimt (wärmt) und Beeren.
- Zum Naschen Nüsse und Kürbiskerne, da viele ungesättigte Fettsäuren **wichtig für unser Gehirn** sind.
- Wintergewürze wie Zimt, Nelke, Koriander, Anis, Curcuma und Vanille wärmen von Innen unseren Körper und **stärken das Immunsystem**. In besonders kritischen Zeiten auch zum Einnehmen sehr hilfreich!
- Zusätzlich wichtig zum **Zellschutz** sind zusätzlich Mikronährstoffe wie viel Vitamin C, D3, Zink, Histidin - alles in frischgekochter Hühnersuppe enthalten. Curcuma, Propolis, Basenpulver und Aloe-Saft zum besonderen **Schutz für Magen und Darm!**
- Viel frische Luft! Waldspaziergänge! Bewegung! Sport!
- Auch hilfreich sind Basen- und Salzbäder!
- Einen besonders guten Einfluss auf unser **Immunsystem** haben gute positive Gedanken!



Praxis für medizinische Ernährungsberatung
Edeltraud Plöchinger, VDD zertifiziert
Eichenweg 8, Salzweg
Tel. 0160 354 60 97
www.ernaehrungsberatung-leicht-lecker.com



Corona-Impfung,

gemäß der Impfreihenfolge wird jedem empfohlen, sich impfen zu lassen! So schützen Sie sich selbst vor einer Erkrankung und verringern das Risiko, das Corona-Virus weiterzugeben!