

# LECKER & GESUND



Andrea Schimke  
Heilpraxis

# REZEPTE FÜR EIN GUTES IMMUNSYSTEM

Jeder spricht von einem guten  
Immunsystem!

Warum ist das so wichtig?

Was ist unser Immunsystem?

Fragen über Fragen!

Antworten und Rezepte findest du in  
meiner kleinen Fibel!

Sie ersetzt natürlich nicht den Besuch bei  
einem Arzt, kann dir aber dabei helfen  
dass dein Immunsystem fit bleibt und  
du dann natürlich gleich mit.

Viel Spaß beim Lesen und ausprobieren 



Andrea Schimke  
Heilpraxis

# WARUM IST EIN GUTES IMMUNSYSTEM WICHTIG?

Unser Immunsystem arbeitet 24 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche – sogar wenn wir schlafen.

Es sorgt dafür, dass uns eine Erkältung nicht gleich umbringt – dafür haben wir einige Zellen im Körper, unsere sogenannte Polizei! Jetzt ist es natürlich hilfreich zu wissen, was ihr tun könnt, um der Polizei, eurem Abwehrsystem, zu helfen ...

Ein Großteil dieser „Polizei“ befindet sich im Blut und im Lymphsystem! Diese beiden Systeme müssen wir unterstützen. Um zum Beispiel neue weiße Blutzellen (Leukozyten) zu bekommen, benötigen wir viel Vitamin C und Zink.

Auf den nächsten Seiten findet ihr Rezepte, die viel Vitamin C enthalten.

Und los geht's 

# INGWER-ZITRONEN-SHOT

## ZUTATEN

- ♥ 300 Gramm Bio-Ingwer
- ♥ 5 Bio-Zitronen (ungespritzt)
- ♥ 500 Gramm Flüssiger Honig (gute Qualität)
- ♥ 1 Liter Wasser

## MEIN TIPP:

Optional kann man noch etwas frischen Thymian, Salbei oder auch **Kurkuma\*** hinzugeben!

Den Sirup kannst du im Kühlschrank einige Wochen lang aufbewahren. Ich gebe von dem Sirup 1 TL in ca. 250 ml Wasser.

\*Achtung: Kurkuma färbt extrem gelb. Häufig sind auch die Küchenutensilien und die Küchenmaschine sehr schwierig wieder sauber zu bekommen.



>>>

# INGWER-ZITRONEN-SHOT

## ZUBEREITUNG

- 01 Schneide den Ingwer mit der Schale in grobe Stücke und gebe diese in eine Küchenmaschine.
- 02 Die frischen Kräuter kannst du direkt dazu geben (falls gewünscht, die Zugabe ist kein Muss) und zerkleinere das ganze ca. 10 Sekunden auf höchster Stufe.
- 03 Die Reste die am Mixtopf kleben kannst du mit dem Spatel nach unten schieben.
- 04 Die ungeschälten Zitronen halbieren und mit dem Wasser (1 Liter) in den Mixtopf füllen. (Beim Thermomix 20 Minuten, 100 Grad, Stufe 1 und das Garkörbchen aufsetzen anstatt des Deckels). Wenn du keine Küchenmaschine hast, die auch kochen kann, fülle beides in einen Topf um und lasse es 20 Minuten köcheln.
- 05 Alles durch ein feines Sieb in einen anderen Topf gießen und die Zitronen dabei fest ausdrücken (Ich habe auch schon manches Mal die Zitronen vorher mit püriert – geht auch!)
- 06 Den Mixtopf spülen und den reinen Saft wieder zurückgeben. Nun musst du etwas abwarten, bis der Saft ein wenig abgekühlt ist. Er sollte so ca. 40 Grad haben.
- 07 Honig hinzufügen und noch einmal kurz durch mixen auf mittlerer Stufe. So entsteht ein flüssiger Ingwersirup. Die Konsistenz ist eher wie ein Saft, doch aufgrund des hohen Anteils an Süße, nennt man es Sirup.
- 08 Den noch warmen Ingwersirup in gut verschließbare Flaschen oder Schraubgläser füllen.



Andrea Schimke  
Heilpraxis

# GUTE-LAUNE-LIMONADE

## ZUTATEN

- ♥ 1-3 Orangen
- ♥ ca. 100 ml lauwarmes Wasser
- ♥ 1/2 TL Kurkuma
- ♥ etwas Pfeffer (minimal)
- ♥ 1/2 TL Kokosfett

## ZUBEREITUNG

- 01 Wasser abkochen und abkühlen lassen.
- 02 Kokosfett im warmen Wasser auflösen.
- 03 Orangen auspressen.
- 04 Wasser, Orangensaft und Gewürze miteinander vermischen.
- 05 Und schon fertig! Lass´es dir schmecken!



# GOLDENE-MILCH (PASTE)

## ZUTATEN

- ♥ 75 Gramm Kurkumapulver
- ♥ 1-2 EL Kokosfett
- ♥ 1/2 TL Zimt
- ♥ Ingwer (ca. daumendickes Stück)
- ♥ 1 Prise Kardamom (optional)
- ♥ 1 EL Ahornsirup, Honig oder Agavensirup  
(nach Geschmack)

## MEIN TIPP:

Die Paste hält sich ca. 3 Wochen im Kühlschrank.  
Ich bereite mir die Milch in einem Milchaufschäumer zu. Wenn du keine Kuh-Milch verträgst, kannst du natürlich auch pflanzliche Milch verwenden.



>>>

# GOLDENE-MILCH (PASTE)

## ZUBEREITUNG

- 01 Wenn du frisches Kurkuma genommen hast, Kurkuma mit Handschuhen schälen
- 02 Ingwer schälen.
- 03 Gewürze nach Geschmack hinzu geben (Zimt, Kardamom, Pfeffer)
- 04 Alles in einer Küchenmaschine pürieren bis eine cremige Masse entsteht, eventuell noch etwas Wasser hinzu geben.
- 05 Durch ein Sieb in ein ausgekochtes Schraubglas füllen.
- 06 Jeweils ein TL nach Geschmack in warme Milch rühren und genießen.





# INGWER-ZITRONEN-ORANGEN- LIMONADE

## ZUTATEN

- ♥ Ingwer (ca. daumendickes Stück)
- ♥ 1-2 Orangen
- ♥ 1 Zitrone
- ♥ Ahornsirup, Honig oder Agavensirup  
(nach Geschmack)
- ♥ 1 Liter Wasser

## MEIN TIPP:

Dieses Getränk kannst du sowohl eiskalt als auch warm genießen. Lasse das Wasser auf mindestens 40-60 Grad abkühlen. So erhältst du das Vitamin C.



>>>

# INGWER-ZITRONEN-ORANGEN- LIMONADE

## ZUBEREITUNG

- 01 Ingwer schälen und in kleine Scheiben schneiden.
- 02 Die Scheiben in eine Teekanne geben.
- 03 Wasser abkochen.
- 04 Kochendes Wasser über die Ingwerscheiben geben.
- 05 Mindestens 20 Minuten ziehen lassen.
- 06 Orangen und Zitrone pressen.
- 07 Den ausgepressten Saft zum Ingwer-Wasser geben.



„GESUNDHEIT IST DER GRÖSSTE  
REICHTUM DEN WIR BESITZEN“

Andrea Schimke | Heilpraktikerin  
Heinrich-Dieck-Str. 32 · 41069 Mönchengladbach  
Tel.: 02161 548282 · Fax.: 02161 548283  
Mobil: 0173 253 1004 · [Info@heilpraxis-schimke.de](mailto:Info@heilpraxis-schimke.de)  
[www.heilpraxis-schimke.de](http://www.heilpraxis-schimke.de)



Andrea Schimke  
Heilpraxis