

Genussvoll
durch die
Erkältungszeit

Leckere Rezepte bei Husten,
Schnupfen, Heiserkeit

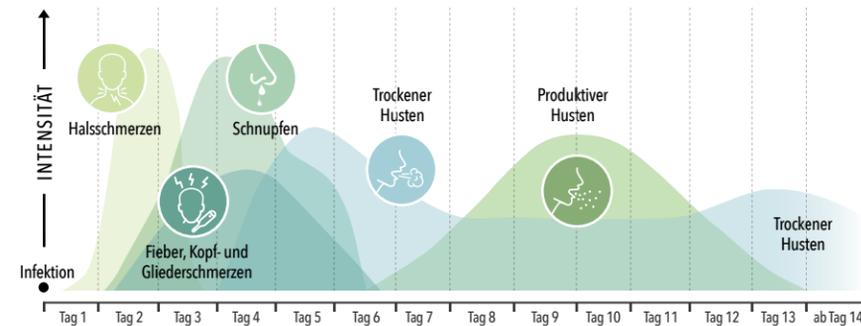
ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

Genussvoll durch die Erkältungszeit

Seit einigen Tagen spüren Sie schon ein leichtes Kratzen im Hals und jetzt läuft auch noch die Nase? Da könnte eine Erkältung im Anmarsch sein! Nun nicht den Kopf hängen lassen. Sie können Ihren Körper auf voller Linie beim Gesundwerden unterstützen und den Erkältungssymptomen entgegenwirken. Dazu haben wir Ihnen verschiedene Rezeptideen rund um die einzelnen Symptome zusammengestellt. Von Basilikumpesto über saftiges Birnenkompott bis zum alkoholfreien Hot Toddy – für jeden Geschmack und jede Erkältungsphase ist das Passende dabei. Zusätzlich finden Sie in unserem Erkältungskochbuch auch wertvolle Tipps & Tricks rund um ein gestärktes Immunsystem.

Jede Erkältung ist anders



Typisch Erkältung?! Die einen kämpfen nur kurz mit einzelnen Symptomen – die anderen wirft eine Erkältung komplett aus der Bahn. Wie genau eine Erkältung verläuft und wie lange sie dauert, ist bei jedem Menschen anders. Häufig kündigen sich Erkältungen aber mit einem Kratzen im Hals, mit Niesreiz oder leichtem Schnupfen an. Dazu fühlen sich viele Menschen erschöpft und leiden unter Fieber, Kopf- oder Gliederschmerzen. Im weiteren Verlauf dominiert zunächst trockener und anschließend produktiver Husten mit zähflüssigem Schleim. Wie auch immer die Erkältungslage bei Ihnen ist – mit diesen kulinarischen Hilfen kommen Sie gut durch die Erkältungszeit.

2

Gut zu wissen!

Ob eine Erkältung gerade vor der Tür steht oder es gar nicht erst so weit kommen soll – das Immunsystem intakt zu halten, ist immer eine gute Idee! Finden Sie hier Tipps und praktische Ideen, wie Sie Ihr Immunsystem im Alltag unterstützen können.

In der Ruhe liegt die Kraft

Auch Stress kann Erkältungen und Infekte begünstigen. Versuchen Sie psychischen und körperlichen Stress zu vermeiden, um Ihrer Gesundheit entgegenzukommen.



Gesund bewegen

Sport und Bewegung bringen den Kreislauf in Schwung und stärken die Immunabwehr. Am effektivsten haben sich hierbei regelmäßiges Spaziergehen, Joggen oder Schwimmen erwiesen.



Stärkung im Schlaf

Ein großer Faktor für ein fittes Immunsystem ist ausreichend Schlaf. Sofern möglich, sollte Ihr Körper pro Nacht mindestens 7-8 Stunden Schlaf bekommen.



Duschen mit Effekt

Abwechselnd warm und kalt duschen regt die Durchblutung, den Stoffwechsel und den Kreislauf an und wirkt sich so positiv auf die Immunabwehr aus.



Ausreichend trinken – Das A und O

Wer den Wasserhaushalt seines Körpers stabil hält, sorgt gleichzeitig für aktive Schleimhäute. Das wiederum erschwert die Ausbreitung von Bakterien und Viren und hält die Immunabwehr leistungsfähig. Ungefähr 1,5 Liter am Tag sollten daher zum Standard gehören. Und so klappt es im Alltag:

- 1 Stellen Sie Ihre Wasserflaschen an mehrere, für Sie gut sichtbare Orte.
- 2 Füllen Sie ausgetrunkene Gläser oder Flaschen am besten direkt wieder auf.
- 3 Peppen Sie Ihr Wasser mit etwas Minze, Zitrone oder Gurke auf.



3



Halsschmerzen

Ob leichtes Kratzen oder starke Schluckbeschwerden – Halsschmerzen verderben schnell die Laune und den Appetit. Zu heiße Speisen, Grobes oder Krustiges können den Schmerz fördern. Um den Hals zu schonen, empfiehlt sich daher der Griff zu weichen Speisen.



Basilikumpesto mit Kartoffelstampf (4 Portionen)

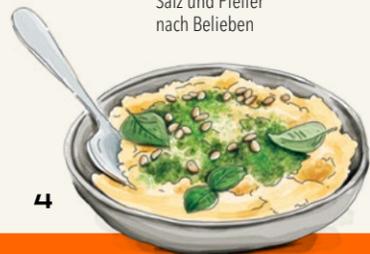
Dieses halsfreundliche Gericht steckt voller wichtiger Vitamine wie B1, B2 und C sowie Kalium. Wenn es etwas schneller gehen soll: einfach den Kartoffelstampf durch Nudeln ersetzen.

Zutaten (Kartoffelstampf):

- 800 g mehligkochende Kartoffeln
- 200 ml Milch
- 60 g Butter
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss nach Belieben

Zutaten (Basilikumpesto):

- 30 g Pinienkerne
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Bund Basilikum
- 40 g Parmesan
- 125 ml Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Belieben



4

Zubereitung:

- 1 Kartoffeln waschen, schälen, halbieren und mit Salzwasser bedeckt im Kochtopf für ca. 20–30 Minuten kochen lassen, bis die Kartoffeln weich sind.
- 2 In der Zwischenzeit Pinienkerne ohne Öl in einer Pfanne anrösten und abkühlen lassen. Die Basilikumblätter waschen, abtropfen lassen und zusammen mit den geschälten Knoblauchzehen, einer Prise Salz und den Pinienkernen in einem Mixer zerkleinern, bis eine Paste entsteht.
- 3 Nun den Parmesan und das Olivenöl hinzugeben und auch mit dem Mörser einarbeiten. Nach Bedarf mit Pfeffer und Salz abschmecken.
- 4 Das Kartoffelwasser abgießen und die Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer oder einer Kartoffelpresse zerdrücken. Milch und Butter hinzugeben, unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.



Grießbrei mit Honig und Apfelmus (4 Portionen)

Der sanfte Grießbrei in Kombination mit Honig und Apfelmus beruhigt den Hals und kann dank der antientzündlichen Wirkung von Honig bei Halsschmerzen helfen.

Zutaten:

- 2 große Äpfel
- 20 g Butter
- 2 TL Rohrohrzucker
- 2 TL Zitronensaft
- 4 TL Honig
- 800 ml Milch
- 80 g Weichweizengrieß
- Zimt



Zubereitung:

- 1 Die Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in grobe Würfel schneiden. Anschließend die Butter in einem Topf zum Schmelzen bringen und die gewürfelten Äpfel hinzugeben.
- 2 Danach mit etwas Zucker bestreuen, den Zitronensaft begeben und alles bei mittlerer Hitze ca. 10–12 Minuten weich dünsten. Sobald die Äpfel weich sind, kann die Masse mit einem Kartoffelstampfer zu Mus zerdrückt werden.
- 3 Für den Brei die Milch in einem weiteren Topf zum Kochen bringen und eine Minute aufkochen lassen. Bei reduzierter Temperatur den Grieß langsam in den Topf geben und unter ständigem Rühren ungefähr 2 Minuten quellen lassen.
- 4 Den Topf vom Herd nehmen und mit geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten ziehen lassen. Den Grießbrei mit dem Apfelmus und etwas Honig anrichten – fertig!

EXTRA-TIPP

Wenn die Halsschmerzen doch hartnäckiger sind als gedacht, hilft Flurbiprofen-ratiopharm. Die wohltuenden Lutschtabletten mit leckerem Honig-Zitronen-Geschmack lindern schnell und langanhaltend störende Halsschmerzen. So lässt sich das Essen bald wieder richtig genießen!

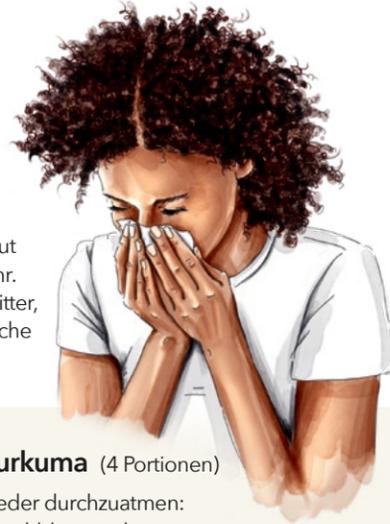


5



Schnupfen

Ist die Nase aufgrund eines Schnupfens verstopft, schmeckt alles fad. Denn über die Riechschleimhaut der Nase nehmen wir feine Geschmacksnoten wahr. Unsere Zunge unterscheidet lediglich salzig, süß, bitter, sauer und umami. Dennoch gibt es einige kulinarische Ideen, die auch bei verstopfter Nase schmecken.



Scharfe Kokossuppe mit Ingwer und Kurkuma (4 Portionen)

Diese leckere Suppe kann dabei helfen, endlich wieder durchzuatmen: Die Schärfe aus Ingwer und Chiliflocken regt die Durchblutung der Nasenschleimhäute an und hilft dabei, die Nase zu befreien.

Zutaten:

2 EL Kokos- oder Olivenöl
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
3 cm Ingwer
½-1 TL Chiliflocken (je nach Geschmack)
200 g Champignons
1 Frühlingszwiebel
1 rote Paprika
2 Karotten
1 Stange Zitronengras
400 ml Kokosmilch
500 ml Gemüsebrühe
2 EL Misopaste
2 TL Currypulver
2 TL Kurkuma
100 g Mie-Nudeln
Salz & Pfeffer
Frühlingszwiebeln, Minze, Sesam (nach Belieben)

Zubereitung:

- 1 Knoblauch, Zwiebel und Ingwer schälen und fein hacken. Champignons, Paprika und Karotten in mundgerechte Stücke schneiden.
- 2 Das Öl bei mittlerer Hitze in einem großen Topf erwärmen. Dann Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chiliflocken dazugeben und anschwitzen. In der Zwischenzeit das Zitronengras mit einem Messerrücken weichklopfen.
- 3 Kurkuma und Currypulver hinzugeben und für 1–2 Minuten anbraten.
- 4 Dann Champignons, Paprika und Karotten hinzugeben und mitdünsten.
- 5 Anschließend Kokosmilch, Gemüsebrühe, Misopaste und Zitronengrasstange hinzugeben und alles zusammen weitere 10 Minuten köcheln lassen. Ggf. mit etwas Wasser aufgießen, falls die Suppe zu sehr einkocht. Mie-Nudeln hinzugeben und weiter köcheln, bis die Nudeln weich sind. Danach mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Zitronengrasstange entfernen.
- 6 Jetzt kann serviert werden: Dafür die Suppe in eine Suppenschüssel geben und nach Belieben mit kleingeschnittenen Frühlingszwiebeln, Minze oder Sesam garnieren.

6



Schnell und einfach

Lust auf ein Geschmackserlebnis trotz verstopfter Nase? Wie wäre es mit süß-salzig-gemischtem Popcorn: Dafür ganz einfach Butter oder Öl mit Zucker oder Salz in jeweils einem großen Topf oder einer Pfanne auf höchster Stufe erhitzen und anschließend mit Popcorn-Maiskörnern bedecken und den Deckel schließen. Sobald die ersten „Plopps“ zu hören sind, die Platte auf mittlere Stufe herunterregeln und zwischendurch öfters schütteln. Sind die beiden Sorten fertig, einfach mischen und los geht der Geschmackstest. Ist die Nase nicht komplett verstopft, können auch weitere Gewürze wie Zimt oder Paprika für Abwechslung sorgen.

Zwiebelsuppe - so einfach wie genial.

(4 Portionen)

Für ein befreites Durchatmen können auch die Dämpfe geschnittener Zwiebeln sorgen. Diese regen die Selbstreinigung der Schleimhäute an und lassen sie abschwellen.



Zutaten:

100 g Butter
4-5 Zwiebeln
1-2 Knoblauchzehen
1 l Gemüsebrühe
Salz und Pfeffer, Kümmelpulver und Thymian

Zubereitung:

- 1 Zwiebeln und Knoblauch schälen, in feine Scheiben schneiden und in einem Topf mit der zerlassenen Butter glasig anbraten. Dann mit der Gemüsebrühe ablöschen und nach Belieben mit Pfeffer, Salz, Kümmelpulver und Thymian würzen.
- 2 Das Ganze für ungefähr 15 Minuten köcheln lassen. Guten Appetit!



EXTRA-TIPP

Beim Griff zum abschwellenden Nasenspray auf eine konservierungsmittelfreie Alternative setzen! NasenDuo® Nasenspray befreit die Nase und unterstützt gleichzeitig die Wundheilung. Dank steriler Produktion und einem speziellen Sprühkopf kann auf Konservierungsstoffe verzichtet und so die Nasenschleimhaut geschützt werden.



7



Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen

Kraftlos, matt, niedergeschlagen: Bei Erkältungen fehlt oft die extra Portion Kraft für aufwendige Gerichte. Schnelle Rezepte sind daher eine willkommene Abwechslung. Doch auch das Essen selbst kostet den Körper Kraft. Damit der Körper genug Energie für das Gesundwerden hat, eignen sich leicht verdauliche Gerichte wie Suppen sowie energiereiche Snacks.



Gesunde Snacks

Um mit möglichst geringem Aufwand, aber größtmöglichem Effekt den Hunger zu stillen und zu Kräften zu kommen, eignen sich besonders Snacks, die reich an Nährstoffen sind. Am besten solche, die einfach im Kühl- oder Küchenschrank gelagert werden können.



Joghurt: Vollgepackt mit Eiweiß und Kalzium zeigt er sich als echter Allrounder - eine extra Portion Flüssigkeit gibt es on top! Für den besonderen Geschmack und eine zusätzliche Portion Vitamine kann der Naturjoghurt mit gedünstetem Gemüse oder frischem Obst getoppt werden.

Machen sich immer gut im Vorratsschrank: Nüsse! In all ihren Formen und Variationen eignen sich die kleinen Energielieferanten perfekt, um schnell und unkompliziert etwas Kraft zu tanken. Auf Vorrat gekauft, können Nüsse mehrere Monate lang gelagert werden.



8

Karotten-Ingwer-Suppe (4 Portionen)

Versorgt den Körper mit vielen Spurenelementen und Vitaminen.

Zutaten:

- 700 g Karotten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 30 g Ingwer
- 1 l Gemüsebrühe
- 100 ml Orangensaft
- 1 EL Currypulver
- 2 EL Rapsöl
- 1 TL Honig
- 100 ml Sahne oder Kokosmilch (nach Belieben)
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- 1 Zunächst Karotten und Zwiebel schälen und würfeln, den Ingwer waschen und fein reiben.
- 2 Anschließend Karotten und Zwiebeln in etwas Öl für ca. 3-4 Minuten dünsten. Dann Ingwer, Currypulver und Honig hinzufügen und für kurze Zeit mitdünsten.
- 3 Nun das Gemüse mit der Brühe und dem Orangensaft ablöschen und aufkochen lassen. Alles zusammen für ca. 20 weitere Minuten leicht köcheln lassen.
- 4 Die Suppe pürieren und nach Belieben verfeinern. Ob mit Salz, Pfeffer, Sahne oder Kokosmilch: hier sind der kulinarischen Fantasie keine Grenzen gesetzt.



EXTRA-TIPP

Wenn eine verstopfte Nase gemeinsam mit Kopf-, Gliederschmerzen oder Fieber auftritt, kann ein Kombipräparat die Symptome lindern. ratioGrippal® bekämpft die vier häufigsten Erkältungssymptome: Es senkt das Fieber, lindert die Kopf- und Gliederschmerzen und befreit gleichzeitig die Nase.



9



Trockener Husten

Reizhusten nervt tierisch – denn hat der Hustenanfall einmal begonnen, ist nahezu kein Ende in Sicht. Um den Reiz nicht weiter zu fördern, sollte ähnlich wie bei Halsschmerzen auf trockene Speisen verzichtet werden. Besser eignen sich besonders weiche Speisen wie Kompott, die dabei helfen, den Hustenreiz zu lindern.



Birnenkompott (4 Portionen)

Diese leckere Süßspeise wird als sogenanntes „befeuchtendes Lebensmittel“ eingestuft und unterstützt entsprechend der traditionellen chinesischen Medizin den Heilungsprozess bei trockenem Husten.



Zutaten:

- 500 g Birnen
- 1-2 cm frischer Ingwer
- Zitronenschale oder -saft
- 2 Zweige Thymian
- Kardamom und Kurkuma (gemahlen)
- Nach Belieben: Lebkuchengewürz, Anis oder Anissamen

Zubereitung:

- Im ersten Schritt das Kerngehäuse entfernen und die Birnen in mundgerechte Stücke schneiden. Dann in einen Topf geben und knapp mit Wasser bedecken.
- Anschließend Zitronensaft oder -schale, zuvor geriebenen oder in Scheiben geschnittenen Ingwer, Gewürze und Thymianzweige hinzugeben und kurz aufkochen lassen. Das Ganze für ein paar Minuten auf niedriger Stufe ziehen lassen. Für den vollen Genuss Thymianzweige und Anis erst kurz vor dem Servieren aus dem Topf entfernen – Fertig!

10

Für unterwegs Selbstgemachte Salbei-Hustenbonbons



Die leckeren Bonbons sorgen für eine schnelle Milderung des Hustenreizes. Und so werden sie gemacht: 150 g Zucker in einem Topf langsam aufkochen lassen und den Topf dabei immer wieder etwas schwenken bzw. die Masse umrühren. Sobald der Zucker karamellisiert ist, ist es Zeit den Topf vom Herd zu nehmen. Dann eine Handvoll frische, sehr fein gehackte Salbeiblätter, 1 EL Honig und 1 EL Zitronensaft hinzugeben und verrühren. Die Masse nun zügig in eine Bonbon-Form verteilen oder auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech in Bonbon-große Kleckse tropfen. Sind die Kleckse noch weich aber bilden keine Fäden mehr beim Berühren, können sie auch zwischen den Händen zu kleinen Kugeln gerollt werden. Wenn die Bonbons komplett erhärtet sind, können sie luftdicht verpackt werden. Um ein Aneinanderkleben zu vermeiden, die Bonbons vorher mit Puderzucker bestäuben.

Alkoholfreier Hot Toddy (2 Tassen)

Unsere alkoholfreie Version des ursprünglich aus Schottland stammenden „Hot Toddy“, eine Art Tee, sorgt mit einer Vielzahl an Gewürzen für die Extra-Ladung Vitamin C und beruhigt mit Honig den Hustenreiz.



Zutaten:

- 500 ml Wasser
- 2 Zimtstangen
- 3 Nelken
- 3 St. Sternanis
- 50 ml Zitronensaft
- 2 TL Honig

Zubereitung:

- Das Wasser zusammen mit den Gewürzen in einem Topf aufkochen lassen und anschließend auf mittlerer Stufe für ca. 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen.
- Die Mischung ca. weitere 15 Minuten lang abkühlen lassen, bevor der Zitronensaft hinzugegeben wird.
- Den Hot Toddy nun durch ein Sieb in die Tassen geben. Nach Geschmack mit Honig süßen und genießen!

EXTRA-TIPP

Wenn der Hustenanfall kein Ende zu nehmen scheint, ist Hustenstiller-ratiopharm® schnell zur Stelle. Damit lässt sich der Hustenreiz bei trockenem, quälendem Reizhusten lindern.



11



Produktiver Husten

Auch bei produktivem Husten will der Körper mit allen wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen versorgt sein. Außerdem sollte er beim Abhusten unterstützt werden. Hilfreich ist dazu eine ausreichende Menge Flüssigkeit. Wichtig: Dabei nicht zur Milch greifen. Milch kann die Schleimproduktion zusätzlich fördern. Tee, Wasser oder Suppen sind die bessere Wahl bei Husten.



Zitronen-Bohnen-Suppe mit Thymian (4 Portionen)

Diese Suppe hat es in sich: wertvolles Zink aus den Bohnen wirkt gemeinsam mit hustenstillendem Thymian.

Zutaten:

- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln
- 400 g weiße Bohnen
- 1 Handvoll frischer Spinat
- 150 g Champignons
- 3 Stangen Sellerie
- 1 l Gemüsebrühe
- 250 g Sahne
- 2 Eigelb
- 5 Thymianzweige
- Saft von 1 Zitrone
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- Nach Wunsch als Topping: Kichererbsen Räuchertofu

Zubereitung:

- 1 Im ersten Schritt die Zwiebeln schälen und fein hacken, danach die Selleriestangen waschen und in 2 cm große Würfel schneiden. Beides in einem Topf anbraten und den Knoblauch durch eine Presse hinzugeben.
- 2 Sobald die Zwiebeln glasig sind, die abgetropften Bohnen und die kleingeschnittenen Champignons mit in den Topf geben. Das Ganze kurz anschwitzen lassen und dann die Gemüsebrühe hinzugeben.
- 3 Anschließend die Thymianzweige in die Suppe geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei mittlerer Hitze für 10 Minuten kochen lassen.
- 4 Sahne, Eigelb und Zitronensaft vermischen und vorsichtig unter die heiße, aber nicht mehr kochende Suppe rühren. Den Spinat unterrühren und 5 Minuten ziehen lassen.
- 5 Die Thymianzweige entfernen und die Suppenschüsseln füllen!
- 6 Wer mag, kann mit extra Toppings arbeiten, um die Suppe etwas aufzupeppen: Dazu Räuchertofu anbraten oder Kichererbsen mit Salz, Pfeffer und Olivenöl mischen und bei 175 °C für 20 Minuten in den Ofen geben – voilà!

Glasierte Honig-Thymian-Karotten aus dem Ofen (6 Portionen)

Honig und Thymian sind als Hausmittel

bei produktivem Husten unschlagbar – sie können das Abhusten des Sekrets erleichtern und Hustenanfälle abmildern.



Zutaten:

- 800 g Karotten
- 3 EL Honig
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 4 Zweige Thymian

Zubereitung:

- 1 Thymian-Blättchen, Honig, Olivenöl und Limettensaft vermengen. Je nach Geschmack kann das Ganze um geröstete und gemahlene Koriander- oder Fenchelsamen ergänzt werden.
- 2 Die Karotten in etwas dickere Streifen schneiden und mit der Mischung marinieren.
- 3 Anschließend die Karotten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und für 25 Minuten bei 200 °C Ober-/Unterhitze backen. Dazu können gerne noch einige extra Stiele Thymian gelegt werden.



Schnell und einfach

Die perfekte Lösung für unterwegs: Apfel-Tee kann schleimlösend wirken und den Hustenreiz stillen. Dafür sechs große Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und in Stücke schneiden. Danach in einem Topf mit dem Saft von zwei Zitronen vermengen. Einen Liter Wasser aufkochen und damit die Apfelstücke aufgießen. Anschließend mit Honig süßen, mit Gewürzen nach Wahl verfeinern und ca. eine Stunde ziehen lassen. Schließlich den Tee abgießen.

EXTRA-TIPP

Die geballte Kraft des Thymians gibt es auch in der Apotheke – Tussamag® concent Hustensaft von ratiopharm setzt auf pflanzliche Inhaltsstoffe, die den Schleim lösen und die Bronchien entkrampfen. Der hochkonzentrierte Hustensaft aus der Tussamag-Familie ist besonders für Erwachsene geeignet.



Immunsystem stärken

Mit einem geschwächten Immunsystem haben Viren und Bakterien ein leichtes Spiel. Gerade in der Erkältungssaison kann das für viele verstopfte Nasen und schmerzende Bronchien sorgen. Deshalb ist es umso wichtiger vorzusorgen und dem Körper mit ausgewogener Ernährung und ausreichend Flüssigkeit zu einem gestärkten Immunsystem zu verhelfen. Eine vitaminreiche Tomatensuppe oder energiegeladene Haferbällchen sind dafür genau richtig.



Tomatensuppe (4 Portionen)

Vitamin C, Vitamin B, Eisen, Ballaststoffe, ... Tomaten sind wahre Allrounder, was ihren Vitamin- und Nährstoffgehalt angeht. Sie können die Konzentration fördern, Energie liefern und das Immunsystem stärken.

Zutaten:

1 kg reife Tomaten
 1 Karotte
 1 Zwiebel
 1l Gemüsebrühe
 Etwas Olivenöl
 2 TL Tomatenmark
 Etwas Zucker
 2 Lorbeerblätter
 Petersilie
 200 ml Orangensaft (nach Belieben)

Zubereitung:

- 1 Zwiebel und Karotte klein schneiden und in Olivenöl auf niedriger Stufe erhitzen, bis das Gemüse weich ist.
- 2 Nun die Tomaten klein schneiden und zusammen mit Tomatenmark, einer Prise Zucker, etwas Pfeffer und den Lorbeerblättern hinzufügen. Den Topf abdecken und weitere 10 Minuten köcheln lassen.
- 3 Die Gemüsebrühe hinzugeben, die Hitze aufdrehen und die Brühe samt Gemüse zum Kochen bringen. Anschließend auf niedriger Stufe ca. 25 Minuten köcheln lassen. Nach Belieben kann nun noch etwas Orangensaft hinzugegeben werden.
- 4 Danach die Lorbeerblätter entnehmen und die Suppe mit einem Pürierstab pürieren. Mit Salz und Gewürzen nach Wahl abschmecken und mit kleingehackter Petersilie dekorieren – Guten Appetit!

14



Energy Balls (Menge kann je nach Größe variieren)

Es gibt sie in allen Farben und Formen - Energy Balls. Hier finden Sie ein Basis-Rezept, das nach Lust und Laune angepasst werden kann: Beliebte Gewürze und Zusätze sind zum Beispiel Zimt, Vanille, Zitronenschale oder etwas Schokolade. Gekühlt sind die Energie-Bällchen ca. 1 Woche haltbar, eingefroren sogar mehrere Monate.

Zutaten:

1 Tasse Trockenobst wie Datteln, Feigen, Aprikosen
 ½ Tasse Haferflocken
 ½ Tasse Nüsse oder Saaten wie Walnüsse, Mandeln, Sonnenblumenkerne
 4-5 EL Nussmus wie Haselnussmus, Mandelmus, Erdnussmus

Zubereitung:

- 1 Die trockenen Zutaten mit einem Messer oder im Mixer zerkleinern und vermengen.
- 2 Anschließend das Nussmus hinzugeben und zu mundgerechten Kugeln formen.
- 3 Danach können die Bällchen noch ummantelt werden, zum Beispiel mit Kokosflocken.

Gerade im Trend

Ingwer-Shots mit roten Beeren

Geballte Vitamin-Power für einen Immunsystem-Boost. Ob morgens, mittags oder abends, einmal zur Routine gemacht, kurbelt das kleine Getränk die Abwehrkräfte an und zeigt nebenbei eine entzündungshemmende Wirkung.



Zutaten:

1 Stück Ingwer
 ½ Apfel
 ½ Zitrone
 70 g Beeren (frisch oder gefroren)

Für einen großen Shot ein kleines Stück Ingwer schälen und klein schneiden, ebenso einen halben Apfel in kleine Stücke schneiden. Dann den Saft einer halben Zitrone auspressen und alles zusammen mit den Beeren in einen Mixer geben. Etwas Wasser hinzufügen und mixen, bis eine gleichmäßige Masse entsteht.

EXTRA-TIPP

Das Immunsystem mit der Kraft des Sonnenhutes stärken! Das Heilkraut in Echinacea-ratiopharm® unterstützt die körpereigene Abwehr und kann den Verlauf von Erkältungskrankheiten positiv beeinflussen.



15

Flurbiprofen-ratiopharm mit Honig- und Zitronengeschmack 8,75 mg Lutschtabletten

Wirkstoff: Flurbiprofen. **Anwendungsgebiete:** Wird zur kurzzeit. Linderung der Symptome bei Halsschmerzen wie Entzündung der Rachenschleimhaut, Schmerzen und Schwellungen und Schluckbeschwerden angewendet. **Warnhinw.:** AM enth. Isomalt (Ph.Eur.) (E 953) u. Maltitol (E 965), Aromastoffe mit Limonen u. Geraniol. **Apothekenpflichtig. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. 11/22.**

NasenDuo® Nasenspray Kinder

NasenDuo® Nasenspray

Anwendungsgebiete: Zur Abschwellung der Nasenschleimhaut bei Schnupfen und zur unterstützenden Behandl. der Heilung von Haut- und Schleimhautschäden, anfallsweise auftretendem Fließschnupfen und zur Behandl. der Nasenatmungsbehinderung nach operativen Eingriffen an der Nase. -Nasenspray 1 mg/ml + 50 mg/ml Nasenspray ist für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren -Nasenspray Kinder 0,5 mg/ml + 50 mg/ml Nasenspray ist für Kinder zwischen 2 und 6 Jahren. **Apothekenpflichtig. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. 2/20.**

ratioGrippal® 200 mg/30 mg Filmtabletten

Anwendungsgebiete: Zur symptomatischen Behandlung der Schleimhautschwellung von Nase und Nebenhöhlen verbunden mit Kopfschmerzen, Fieber und/oder erkältungs- bzw. grippebedingten Schmerzen bei Erwachsenen und Jugendlichen ab 15 Jahren. **Warnhinw.:** AM enth. weniger als 1 mmol (23 mg) Natrium pro Filmtbl., d. h. es ist nahezu „natriumfrei“. **Apothekenpflichtig. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. 11/22.**

Hustenstiller-ratiopharm® Dextromethorphan

Wirkstoff: Dextromethorphanhydrobromid 1 H₂O. **Anwendungsgebiete:** Symptomatische Behandlung des Reizhustens (unproduktiver Husten). **Warnhinw.:** AM enth. Lactose! **Apothekenpflichtig. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. 3/21.**

Tussamag concent Hustensaft

Wirkstoff: Thymianfluidextrakt. **Anwendungsgebiete:** Für Kinder ab 4 Jahren, Jugendliche und Erwachsene. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung als schleimlösendes Mittel bei Husten im Rahmen von Erkältungen. **Warnhinw.:** AM enth. Alkohol u. Sorbitol! **Apothekenpflichtig. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. 5/22.**

Echinacea-ratiopharm® 100 mg Tabletten

Wirkstoff: Purpursonnenhutkraut-Presssaft, getrocknet. **Anwendungsgebiete:** Unterstützende Therapie häufig wiederkehrender Infekte im Bereich der Atemwege und der ableitenden Harnwege. **Warnhinw.:** AM enth. Sorbitol u. weniger als 1 mmol (23 mg) Natrium pro Tbl., d. h. es ist nahezu „natriumfrei“. **Apothekenpflichtig. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. 9/20.**

Mehr Informationen und Tipps zum Thema Erkältung
auf www.ratiopharm.de/ratgeber/erkaltung



Diese Unterlage wurde auf Papier aus 100 % Altpapier aus nachhaltiger Forstwirtschaft gedruckt.

