

# DIE GLORREICHEN SIEBEN FÜR DEIN IMMUNSYSTEM

Die Power aus hochkonzentrierten Pflanzenextrakten  
stärkt die Abwehrkräfte auf natürliche Weise

## WER SIND DIE GLORREICHEN SIEBEN?

- **INGWER**
- **VITAMIN C**
- **ZINK**
- **ACEROLA**
- **GINKO**
- **B-VITAMINE**
- **MAGNESIUM**

Dein natürlicher Kickstart in den Tag mit  
fruchtig-scharfem Ingwer-Geschmack!

**1 TAG - 1 SHOT - DEIN IMMUBOOST**

# INHALT

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| <b>SUPERFOOD-DETOX-SMOOTHIE</b> MIT GOJIBEEREN    | 4  |
| <b>GOLDMILCH</b> MIT DATTELN UND KURKUMA          | 6  |
| <b>DETOX-WASSER</b> MIT INGWER                    | 8  |
| <b>APFEL-INGWER-SMOOTHIE</b>                      | 9  |
| <b>ACAI-SMOOTHIE-BOWL</b> MIT KOKOS UND ZIMT      | 10 |
| <b>KÜRBISSUPPE</b> MIT KOKOS UND CURRY            | 12 |
| <b>RUCOLA MIT ZUCKERSCHOTEN</b> UND SESAMDRESSING | 14 |
| <b>INGWER-HÄHNCHEN</b> MIT JASMINREIS             | 16 |
| <b>ÜBUNGEN</b> FÜR POWER UND VITALITÄT            | 18 |



# SUPERFOOD-DETOX-SMOOTHIE MIT GOJIBEEREN



2 PORTIONEN

2 Bananen

1 Orange

1 daumengroßes  
Stück frischer Ingwer

150 ml ungesüßte  
Mandelmilch

2 EL Gojibeeren

1 EL Chiasamen

50g Hanfsamen

Die Bananen schälen, in Frischhaltefolie wickeln und über Nacht in den Gefrierschrank legen.

Den Saft der Orange auspressen. Dann den Ingwer schälen. Orangensaft, Ingwer, Mandelmilch, Gojibeeren, Chiasamen und Hanfsamen in einen Mixer geben und etwa 45 Sekunden pürieren. Je nach Konsistenz des Smoothies noch etwas Wasser hinzufügen und untermixen.



## GOLDMILCH MIT DATTELN UND KURKUMA



1 PORTION

2-3EL Ahornsirup  
oder 4 Datteln  
kleines Stück  
frischer Ingwer  
etwa 300 ml  
Mandelmilch  
etwa 1 Daumenlänge  
(20g) frische  
Kurkumawurzel oder  
1TL Kurkumapulver

Zunächst den Ingwer schälen. Dann zusammen mit Ahornsirup bzw. Datteln in einen Mixer geben und mit Mandelmilch aufgießen.

Die frische Kurkumawurzel ebenfalls schälen oder das Kurkumapulver hinzufügen und alle Zutaten etwa 45 Sekunden pürieren. Je nach Konsistenz des Smoothies noch etwas Wasser hinzufügen und untermixen.



## DETOX-WASSER MIT INGWER



2 PORTIONEN

- ½ Gurke
- 1 grüner Apfel  
(z. B. Granny Smith)
- 10 Minzeblätter
- 1 daumengroßes Stück  
frischer Ingwer
- 1 Limette
- 1l Wasser
- 1 kleine Msp.  
Cayennepfeffer

Gurke, Apfel und Minzeblätter waschen. Die Gurke in dünne Scheiben schneiden. Den Apfel vierteln, entkernen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Den Saft der Limette ausdrücken.

Das Wasser in eine große Karaffe geben. Ingwer, Gurke, Apfel, Limettensaft, Minzeblätter und Cayennepfeffer dazugeben. Das Detox-Wasser in den Kühlschrank stellen und ein paar Stunden ziehen lassen.



## APFEL-INGWER- SMOOTHIE



2 PORTIONEN

- 2 Granny-Smith-Äpfel
- ½ Bio-Salatgurke
- 1 kleines Stück  
Ingwer (3 cm)
- 150 ml kalter grüner Tee
- 1 Möhre

Die Äpfel waschen, vierteln, entkernen und klein schneiden. Die Salatgurke sowie den Ingwer gründlich waschen und mit Küchenpapier trocken reiben.

Die Gurke längs halbieren und zusammen mit dem Ingwer etwas kleiner schneiden.

Die vorbereiteten Zutaten mit grünem Tee im Mixer kräftig pürieren. Nach Belieben die Möhre schälen, längs vierteln und diese Möhrenviertel zum Umrühren in die Gläser stecken.



## AÇAÍ-SMOOTHIE-BOWL MIT KOKOS UND ZIMT



2 PORTIONEN

- 2 Bananen
- 1 EL Chia-Samen
- 200g Acai-Fruchtpüree
- 160g Beerenmix, tiefgekühlt
- 300 ml Kokosmilch
- ½ Limette
- ½ TL Zimtpulver
- 1 EL Honig

Quinoa-Pops, Kokos-Flakes, Kürbiskerne, Chia-Samen, Kakao-Nibs, Beerenmix

Die in Stücke geschnittenen Bananen sowie die Chia-Samen in einen Barmixer (Blender) geben. Zusammen mit dem Acai-Fruchtpüree, dem Beerenmix und der Kokosmilch fein pürieren.

Zum Schluss nur noch mit etwas Limettensaft, dem Zimtpulver und etwas Honig abschmecken.

Den Acai-Smoothie in eine Schale füllen und vor dem Verzehr mit reichlich Topping nach Belieben bestreuen.



# KÜRBISSUPPE MIT KOKOS UND CURRY



2 PORTIONEN

500 g Kürbisfrucht-  
fleisch (z. B. Butternut)

2 Knoblauchzehen

1 Zwiebel

1 EL Butter

300 ml Gemüsebrühe

Salz

schwarzer Pfeffer  
aus der Mühle

1 Prise Currypulver

200 ml Kokosmilch

1 kleines Stück Ingwer  
(3 cm)

Den Kürbis waschen, zerteilen, schälen, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Knoblauchzehen und Zwiebel schälen und fein würfeln.

Die Butter in einem Topf heiß schäumend erhitzen und darin Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen. Kürbisstücke einstreuen, alles einige Minuten anschwitzen lassen und mit Gemüsebrühe ablöschen. Salzen, pfeffern und mit Currypulver würzen. Mit Kokosmilch aufgießen und bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen.

Den Ingwer waschen, schälen und fein reiben. Die Suppe pürieren, nochmals abschmecken und den frischen Ingwer einrühren.



## RUCOLA MIT ZUCKERSCHOTEN UND SESAMDRESSING



2 PORTIONEN

200g Zuckerschoten  
Salz  
1 EL Sesamsamen  
100g Rucola  
1 Schalotte  
1 gelbe Paprikaschote  
150g Naturjoghurt  
1 Prise Currypulver  
1 TL Gomasio  
(geröstetes Sesamsalz)  
Saft von  $\frac{1}{4}$  Zitrone  
schwarzer Pfeffer  
1 EL getrocknete  
Acerola-Kirschen  
zum Garnieren

Die Zuckerschoten waschen, putzen und in kochendem Salzwasser 1 Minute blanchieren. Anschließend mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Die Sesamsamen in einer beschichteten heißen Pfanne kurz rösten und herausnehmen, sobald sie duften.

Den Rucola verlesen, dickere Stiele entfernen, waschen und abtropfen lassen. Die Schalotte schälen und fein würfeln. Die Paprikaschote waschen, halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

Den Naturjoghurt mit Currypulver, Gomasio und mit Zitronensaft sowie mit Pfeffer würzen. Die vorbereiteten Zutaten mit dem Dressing in einer Schüssel locker vermengen. Auf zwei großen Tellern hübsch anrichten und mit Sesamsamen und nach Belieben mit Acerola-Kirschen garnieren.



# INGWER-HÄHNCHEN MIT JASMINREIS



2 PORTIONEN

400g Hähnchen-  
brustfilet  
Saft von 1 Bio-Limette  
1 Stück Ingwer (4cm)  
150g Jasminreis  
500ml Kokosmilch  
1 Prise Zucker  
Salz  
2 EL Pflanzenöl  
½ EL Honig  
schwarzer Pfeffer  
aus der Mühle  
1 EL Kokosraspeln

Das Hähnchenbrustfilet kalt abwaschen und trocken tupfen. In Stücke schneiden und mit Limettensaft vermengen. Den Ingwer schälen, fein hacken und mit dem Hähnchenfleisch vermengen, mit Folie abdecken und für 30 Minuten kalt stellen.

Den Jasminreis in einem Sieb unter fließend kaltem Wasser gründlich waschen und abtropfen lassen. Die Kokosmilch mit restlichem Ingwer sowie Zucker und 1 Prise Salz aufkochen. Den Jasminreis einrühren und unter Rühren aufkochen lassen.

Den Topf verschließen und den Reis bei kleinster Hitze etwa 20 Minuten garen. Anschließend den Topf vom Herd nehmen, gut umrühren und wieder den Deckel zum Warmhalten aufsetzen.

Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischstücke rundherum kräftig anbraten. Den Honig darüberträufeln und die Fleischwürfel unter Schwenken in 3 bis 4 Minuten fertig braten.

Den Kokosreis mit Salz und Pfeffer abschmecken und mittig auf vorgewärmte Teller verteilen bzw. etwas auftürmen. Das Hähnchenfleisch darauf geben und mit den Kokosraspeln bestreuen.

# ÜBUNGEN FÜR POWER UND VITALITÄT

KATZE-KUH



Mit dieser Bewegungsfolge wird die Wirbelsäule erwärmt. Hier kann man perfekt den Atem auf die Bewegung abstimmen und genauso wie Arme und Finger die Rumpf- und Bauchmuskulatur aufwecken. Bei der Kuh nicht ins Hohlkreuz fallen, immer Länge im unteren Rücken kreieren.

## VIERFÜSSLERSTAND

Platzieren Sie die Hände unter den Schultern, spreizen Sie die Finger und erden Sie vor allem Daumen, Zeige- und Mittelfinger. Platzieren Sie die Knie unter der Hüfte, lassen Sie die Zehen lang und schieben Sie die Zehennägel in die Matte

### EINATMEN

Bauch schwer, heben Sie Herz und Blick und ziehen Sie die Schulterblätter Richtung Wirbelsäule

### AUSATMEN

Schieben Sie die Matte weg, werden Sie rund im Rücken. Wiederholen Sie im Wechsel mindestens 5-mal.

DREIBEINIGER HUND



## EINATMEN (VERWEILEN)

Bringen Sie den linken Fuß Richtung Mittellinie und verlagern Sie das Gewicht

Heben Sie das rechte Bein nach oben

Lassen Sie die Hüfte parallel  
Schieben Sie sich aus den Armen weiter zurück

## AUSATMEN

Steigen Sie mit dem rechten Fuß zwischen die Hände

Linkes Knie tief und Zehen lang auf der Matte ablegen

NIEDRIGER  
AUSFALLSCHRITT



## EINATMEN (VERWEILEN)

Fließen Sie in den niedrigen Ausfallschritt. Das vordere Knie ist weniger als 90 Grad gebeugt

Bringen Sie die Hände auf den Oberschenkel und strecken Sie die Arme. Richten Sie das Becken so weit wie möglich auf

Lassen Sie die Hüfte sinken, ohne in ein Hohlkreuz zu fallen, indem Sie in den rechten Fuß schieben. Dehnen Sie hier die Oberschenkelvorderseite und den tiefen Hüftbeuger des hinteren Beins

SCHMETTERLING



## EINATMEN

Kommen Sie mit langer Wirbelsäule zum Sitzen

Bringen Sie die Fußsohlen zusammen und lassen Sie die Knie nach außen fallen

## AUSATMEN (VERWEILEN)

Greifen Sie Ihre Füße

Lassen Sie sich nach vorne hängen

## EINATMEN

Rollen Sie sich hoch zum Sitzen

# PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Bei der Progressiven Muskelentspannung macht man sich den Effekt zunutze, dass die Entspannung von Muskelgruppe zu Muskelgruppe übertragen wird, worauf weitere Entspannungsprozesse im gesamten Körper folgen. Durch die kräftige Anspannung erfährt der Muskel eine stärkere Durchblutung, die als angenehme Wärme empfunden wird. Positive Auswirkungen können die Linderung von Schmerzen, Spannungskopfscherzen und Verbesserung eines unruhigen Schlafes sein.

Die Methode ist leicht zu erlernen und sorgt nach kurzer Zeit für einen spürbaren Effekt. Legen oder setzen Sie sich für die Ausführung der Übung bequem hin und sorgen Sie für eine wohltuende, ruhige Atmosphäre. Im Laufe des

Trainings soll man unterscheiden lernen, wie sich normale und überhöhte Anspannung anfühlt: Der Körper soll bewusst wahrgenommen werden.

## ÜBUNG

Denken Sie an einen Ort, der Ihnen angenehm in Erinnerung ist und an dem Sie jetzt gerne verweilen würden.

Stellen Sie sich den angenehmen Gefühlszustand, der zu diesem Ort gehört, vor. Welche Geräusche, welche Klänge sind dort zu hören?

Stellen Sie sich diese genau vor. Können Sie etwas tasten, fühlen? Feuchtes Gras, warmen Sand, klares Wasser? Oder können Sie die Luft riechen, den Duft der Blumen und Gräser?

Wie fühlen Sie sich?

Wenn Sie Ihren Ort gefunden haben, fangen Sie langsam mit den Übungen an:

Beginnen Sie mit den Füßen. Ballen Sie zuerst die Zehen für etwa vier Sekunde mit aller Kraft zusammen, dann lösen Sie den Druck schlagartig.

Während der kurzen Pause können Sie spüren wie die Wärme in Ihre Fußspitzen steigt. Danach wandern Sie über die Ferse Muskelgruppe für Muskelgruppe weiter nach oben. Oftmals sind Sie bereits entspannt, ehe Sie bei den Armen ankommen werden.

Wandern Sie nach der Übung ganz bewusst in jede trainierte Muskelgruppe. So erhalten Sie sich die Entspannung länger und profitieren den restlichen Tag von der Progressiven Muskelentspannung.

# ATEMÜBUNGEN

Bei Stress gilt: erst einmal tief durchatmen!

In stressigen Situationen atmet man oft zu flach und schnell, wodurch man sich müde und geschwächt fühlt. Durch die flache Atmung verschieben Sie nur verbrauchte Luft und der Körper wird ungenügend mit Sauerstoff versorgt, Gewebe und Organe, vor allem aber das Gehirn werden schlecht durchblutet. Dadurch beschädigen Sie nicht nur den Zellstoffwechsel, sondern auch Ihr Immunsystem und Ihre Konzentrationsfähigkeit.

Atmen ist ein Automatismus. Bei Anspannung neigen die Meisten zur sogenannten Brust- oder Schulteratmung. Dabei bewegt sich nur der Oberkörper und der Bauch wölbt sich nach innen. Bei dauerhaftem Stress kann das zu

Kurzatmigkeit, Beklemmungsgefühlen und einer schlechten Haltung führen.

Atemübungen gegen Stresssituationen können jederzeit und überall durchgeführt werden. Sie sorgen in kurzer Zeit für Entspannung, denn selbst tiefe und bewusste Atemzüge können den Puls verlangsamen und den Geist beruhigen. Zudem wird die Konzentrations- und Gedächtnisleistung stimuliert.

Setzen oder stellen Sie sich für die Übungen aufrecht hin, die Schultern gerade halten.

## DIE 4-6-8-METHODE:

Beim bewussten Ein- und Ausatmen holen Sie tief Luft durch die Nase bis ins Zwerchfell, dabei zählen Sie bis 4. Dann halten Sie kurz inne und zählen bis 6. Atmen Sie danach langsam durch den

Mund wieder aus und zählen Sie in Gedanken bis 8.

Das Ganze sollten Sie mindestens 5-mal wiederholen.

## ZUNGE SPITZEN:

Drücken Sie Ihre Zungenspitze bei geschlossenem Mund bis an Ihre Zähne nach vorne an den Gaumen, so als würden Sie ein „L“ aussprechen wollen. Jetzt atmen Sie bewusst und langsam durch die Nase ein und aus.

Nach wenigen Atemzügen sinkt die Anspannung erheblich. Sie können so Ihren Stress einfach „wegatmen“ und gleichzeitig vertieft sich Ihre Atmung.

# MEDITATION



Ursprünglich diente die Meditation der Erweiterung des Bewusstseins. Ziel ist es dabei, die Gedanken durch Schweigen, Entspannung und inneres Lauschen zur Ruhe zu bringen. Der Blutdruck und Stoffwechsel sinkt, Atmung und Herzschlag verlangsamen sich. Meditation funktioniert wirksam vor allem durch regelmäßiges Üben, man spürt die Wirkung jedoch bereits nach wenigen Sitzungen. Ein immer gleichbleibender Meditationsort kann Sie in Ihren Übungen unterstützen, da sich der Geist nach einer Weile bereits beginnt zu entspannen, sobald Sie den vorgesehenen Ort betreten werden.

Gerade am Anfang können Sie mit kurzen Meditationseinheiten starten, 10–15 Minuten sind vollkommen ausreichend. Beim Meditieren tun Sie oberflächlich betrachtet gar nichts. Das ist für Körper und Geist sehr ungewohnt – doch halten Sie durch! Bevor Sie mit der Meditation beginnen, sollten Sie Ihre Muskeln, vor allem aber Ihre Hände entspannen. Versuchen Sie es dabei doch einleitend mit einer Atemübung.

## ÜBUNG 1:

Setzen Sie sich hin oder legen Sie sich auf den Rücken. Stellen Sie sich nun vor, dass aus Ihren Füßen oder Ihrem Rücken Wurzeln wachsen. Die Wurzeln durchdringen langsam den Boden unter Ihnen und wachsen dabei über mehrere Stockwerke, bis sie fruchtbaren Boden finden.

Verankern Sie sich nun ganz fest mit dem Boden und spüren Sie, wie die Kraft der Erde über die Wurzeln durch Ihren Körper strömt. Beobachten Sie, wie Sie nach und nach mehr Energie aufnehmen und gleichzeitig ruhiger werden. Schließlich verlassen die Wurzeln den Erdboden wieder und gehen langsam wieder in Ihren Körper zurück – doch die Kraft der Erde bleibt bei Ihnen.

## ÜBUNG 2:

Während einer kurzen Pause setzen Sie sich entspannt auf Ihren

Stuhl und schließen die Augen. Dann atmen Sie ruhig und möglichst gleichmäßig ein und aus. Konzentrieren Sie sich anfangs nur auf die Atmung und lauschen Sie in sich hinein.

Sobald Sie ruhiger sind, stellen Sie sich vor Ihren Augen Bilder vor, die Sie beruhigen. Dies können Urlaubserinnerungen sein, Erinnerungen an schöne Erlebnisse, ein Denken an den letzten Wellnessstag oder auch einfach nur irgendetwas, das Sie persönlich anspricht und entspannt. Lassen Sie dabei die Augen geschlossen und atmen Sie ruhig weiter. Je öfter Sie so entspannen, desto einfacher gelingt es Ihnen Ihre Gedanken auf die Reise zu schicken.

Das Visualisieren ist so wie ein Kurzurlaub für die Seele. Danach atmen Sie noch ein wenig ruhig weiter und öffnen dann langsam wieder die Augen. Nun haben Sie

auch für den restlichen Arbeitstag wieder Energie getankt.

## ÜBUNG 3:

Durch diese Übung können Sie innere Blockaden lösen und frische Energie tanken.

Legen Sie sich bequem auf den Boden und winkeln Sie die Beine leicht ab, während die Fußsohlen flach auf der Erde liegen.

Schließen Sie die Augen und stellen sich vor, wie ein warmes Licht über Ihnen schwebt. Es ist wichtig, dabei ruhig ein- und auszuatmen und daran zu denken, dass das Licht bei jedem Atemzug in den Körper fließt.

In Ihren Gedanken bündelt sich das Licht in Ihrem Körper, insbesondere in der Gegend unter Ihrem Bauchnabel. Stellen Sie sich vor, dass sich an dieser Stelle eine warme Lichtkugel entfaltet, von der aus das Licht in den gesamten Organismus abstrahlt.

1 TAG – 1 SHOT

DEIN NATÜRLICHER  
KICKSTART IN DEN TAG MIT  
FRUCHTIG-SCHARFEM  
INGWER-GESCHMACK!



DEIN  
TÄGLICHER  
IMMU-  
SCHUTZ



INGWER



VITAMIN C



ZINK

+ GINKGO  
+ ACEROLA  
+ MAGNESIUM  
+ NATRIUM  
+ VITAMINE  
B1, B2, B6, B12