

GESUNDHEITSNEWSLETTER

Monat Dezember: Gesund und lecker

Schon wieder neigt sich das Jahr dem Ende zu und auch dieses Jahr möchten wir wieder ohne nervige Erkältung oder Grippe ausgelassen ins neue Jahr starten können. Um dieses Ziel nicht allein dem Zufall zu überlassen, können wir unser Immunsystem hier aktiv unterstützen, in dem wir die traditionellen süßen Leckereien ganz einfach durch weitere gesunde aber nicht weniger leckere Köstlichkeiten ergänzen.

Wir wünschen euch Frohe Weihnachten und viel Spaß beim ausprobieren!

Cranberry-Apfel Punsch

Cranberries enthalten 13g Vitamin C pro 100g, eine Menge **Vitamin A** und **Antioxidantien**. Sie können sogar Harnwegsinfekten vorbeugen! Die Wirkstoffe der Cranberries verhindern, dass sich Bakterien an die Oberflächen der Harnwege anheften. Die Erreger finden so keinen Halt und können mit dem Harn ausgeschwemmt werden.

Um lästigen Blasenentzündungen im Winter vorzubeugen, haben wir diesen leckeren, fruchtigen Cranberry Punsch für dich:



Dafür brauchst du:

- 500 ml Apfelsaft
- 500 ml Cranberrysaft
- 125 ml Orangensaft
- 100 g frische Cranberries
- 2 EL Honig oder Agavendicksaft
- 1-2 Zimtstangen
- 3 Nelken
- 1 Bio-Orange

Zubereitung:

Orange in Scheiben schneiden und mit den restlichen Zutaten in einen großen Topf geben. Alles erwärmen und mindestens 1 Stunde ziehen lassen. Je länger der Glühwein zieht, desto aromatischer wird er!

Unser Tipp für Weihnachtsleckereien ohne schlechtes Gewissen



Weihnachtsplätzchen müssen nicht immer ungesund sein. **Kokosöl** beispielsweise ist die gesunde Alternative zu Butter und Margarine – denn es ist antibakteriell und soll Entzündungen lindern. **Datteln** können als optimales Süßungsmittel genutzt werden und fungieren als Zuckerersatz. Der hohe Anteil an **Ballaststoffen** und **Mineralstoffen** wie **Kalium**, **Kalzium**, **Magnesium** und **B-Vitamine** machen sie zu einer gesunden Nascherei!



Social & Health
— Weil du es uns wert bist! —
florian_hacker@zollner.de



Ansprechpartner Gesundheit
Romina Kreuzer
Bastian Popp
zollner@my-moove.de



AOK Bayern
Rudolf Koppitz
09971 848 - 135
rudolf.koppitz@by.aok.de