

## Reinigende, leichte, Abwehr-stärkende Drei-Tage-Erkältungs-Diät

Es hat Dich erwischt. Du kommst gerade mit dem "gelben Zettel" aus der Arztpraxis getrottet, bist erst mal 3 Tage krankgeschrieben... Bettruhe ist angesagt.

Trotzdem solltest Du noch einmal kurz in den Supermarkt und Dich mit dem Nötigsten für die nächsten 3 Tage eindecken. Wenn es geht, wäre es natürlich noch besser, wenn Du Dir die benötigten Lebensmittel besorgen oder liefern lassen könntest.

An dieser Stelle ein Tipp (auch wenn Dir das dieses Mal leider nichts mehr nützt):

Du kannst Einiges für diese 3 Tage auch schon bevorraten. Und wenn Du die warmen Mahlzeiten an gesunden Tagen sogar einweckst, ist es der Rest rasch dazugekauft und das fertige Essen muss nur noch aufgewärmt werden. Verwöhne Dich selber und Sorge vor!

Und noch eine Bemerkung: Der Plan besteht ausschließlich aus schleimlösenden oder nicht schleimbildenden Lebensmitteln und solchen, die als natürliche "Antibiotika" bekannt sind. Vieles kommt Dir darum sicher entweder fremd oder auch einseitig vor.

Alle Rezepte sind zudem bewusst einfach gehalten, damit Du lieber schläfst als lange in der Küche zu tüfteln. Man muss halt wissen, was man erreichen möchte. Gourmet-Tage kannst Du ja ein anderes Mal zelebrieren. 😊

**Ganz wichtig: Über den Tag verteilt musst Du unbedingt reichlich trinken:**

Wasser und Apfelsaft (Zimmertemperatur) und Kräutertee mit frischem Ingwer, Zitrone und Honig

Den Brotbelag für jeden Tag mischst Du aus folgenden Zutaten:

1 gegarte, kalte, zerdrückte Kartoffel, 4 gehäufte EL gemahlene Mandeln, 4 EL Mandelmilch (z. B. von "alpro"), 1 EL Olivenöl, 1 EL frisch gehackte Kräuter nach Geschmack, 2-3 frische Champignons, Salz und Gewürze **oder** Honig nach Geschmack.

Du kannst ihn herzhaft (mit Salz und Gewürzen) oder süß (mit Honig) zubereiten.

**Und nun: Gute Besserung!**



## 1. Tag - Es geht mir einfach hundsmiserabel!

### Frühstück

Roggenbrot mit frisch gemischtem Brotbelag  
dazu Tee oder heiße Mandelmilch mit Honig

Inhalieren, Ruhen, ganz viiiiel Trinken

### Mittag

Rucolasalat mit Buchweizen

(Den Buchweizen in Salzwasser mit reichlich Zwiebeln und Knoblauch fertig garen, mit frischen Kräutern mischen. Den Rucolasalat mit einer Marinade aus Essig, Olivenöl, Salz und frisch gehackter Zwiebel mischen, halbierte Oliven unterheben und mit dem Buchweizen anrichten.)

Nachtsch: Apfelkompott mit einer frischen, gewürfelten Orange

Inhalieren, Ruhen, ganz viiiiel Trinken

### Abend

Kartoffelsuppe

(Einige mehligkochende Kartoffeln in Gemüsebrühe fertiggaren  
Einige Stangen Lauch in Scheiben und 1 Zwiebel in Würfeln in Salzwasser garen.  
Die Kartoffeln pürieren und mit so viel von der Gemüsebrühe mischen, dass die Suppe recht dünnflüssig ist. Lauch und Zwiebelwürfel absieben und mit einem Schuss Olivenöl in die Suppe geben.)

Inhalieren, Ruhen, ganz viiiiel Trinken

## 2. Tag - Nicht wirklich besser, aber die Ruhe tut mir gut!

### Frühstück

Roggenbrot mit frisch gemischtem Brotbelag  
dazu Tee oder heiße Mandelmilch mit Honig

Inhalieren, Ruhen, ganz viiiiiel Trinken

### Mittag

Kräuter-Reis mit Kidneybohnen

(Die fertig gegarten Bohnen mit Olivenöl mischen und mit Salz und Gewürzen nach Geschmack abschmecken. Den Reis in Salzwasser mit einem Schuss Olivenöl und reichlich gehacktem Meerrettich, Zwiebeln und Knoblauch garen. Zuletzt frische Kräuter untermischen. Mit den Bohnen anrichten.)

Nachtisch: Smoothie aus geschältem Apfel, etwas Honig und Mandelmilch mixen

Inhalieren, Ruhen, ganz viiiiiel Trinken

### Abend

Blumenkohlsuppe mit Kartoffeln

(Blumenkohlröschen, fein gewürfelte Kartoffel, fein gehackte Zwiebel und 1 Schuss Olivenöl in Gemüsebrühe fertiggaren)

Inhalieren, Ruhen, ganz viiiiiel Trinken

### **3. Tag - Ich brauche weiter viel Ruhe, aber Licht sehe ich schon am Horizont!**

#### **Frühstück**

Roggenbrot mit frisch gemischtem Brotbelag  
dazu Tee oder heiße Mandelmilch mit Honig

Inhalieren, Ruhen, ganz viiiiiel Trinken

#### **Mittag**

Kurkumareis mit Mandeln und Broccoli

(Den Reis in Salzwasser mit 1 Handvoll abgezogener Mandeln, etwas Olivenöl und 1 EL Kurkumapulver fertigkochen.)

Die Broccoliröschen in Salzwasser bissfest kochen. Mit dem Reis anrichten)

Nachtsch: Apfelsalat aus geriebenem Apfell, Zitronensaft, Honig und gehackten Nüssen

Inhalieren, Ruhen, ganz viiiiiel Trinken

#### **Abend**

Lauchcremesuppe mit Kräutern und Mandelmilch

(Reichlich kleingeschnittenen Lauch und reichlich frische Kräuter in sehr wenig kräftiger Gemüsebrühe fertigkochen. Alles glatt pürieren und mit Mandelmilch zur gewünschten Konsistenz auffüllen. Noch einmal sanft erhitzen und herzhaft abschmecken.)

Inhalieren, Ruhen, ganz viiiiiel Trinken



**Na, schon ein bisschen besser? Das ist schön.**

**Eine starke Erkältung ist natürlich nach drei Tagen nicht vorbei.**

**Lass es also langsam angehen und gib Deinem Körper weiter Zeit!**