

# FIT UND GESUND DURCH DEN WINTER

– mit landwirtschaftlichen Erzeugnissen aus Bayern –

Mehr  
Gesundheits-  
tipps auf

Für  
alle nah  
**Unsere  
Bayerischen  
Bauern**

[unsere-bauern.de](http://unsere-bauern.de)

## BIER – Erkältung –



1/4 l Bier langsam auf 35-40 Grad erhitzen, mit Honig süßen und vor dem Zubettgehen in kleinen Schlucken trinken.

## ZWIEBEL – Ohrenschmerzen –



Zwiebel klein schneiden, erhitzen, warm in ein Geschirrtuch wickeln und für ca. 30 Minuten auf das schmerzende Ohr legen.

## KARTOFFEL – Halsschmerzen –



Sechs weichgekochte – noch warme – Kartoffeln in ein Geschirrtuch legen, zerdrücken und um den Hals wickeln.

## KRÄUTER – Schnupfen –



Je 20 g Kamillenblüten, Thymian und Fenchel mit 3 l heißem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen und den Dampf für 10 Minuten inhalieren.

## MEERRETTICH – Bronchitis –



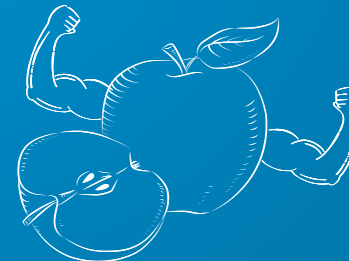
Frische Meerrettichwurzel in Scheiben schneiden, mit einem Faden zu einer Kette verarbeiten und – mit direktem Hautkontakt – um den Hals hängen.

## SCHWEINESCHMALZ – Husten –



2 EL Schweineschmalz in einem Topf erhitzen, auf einem Geschirrtuch verteilen und für zwei Stunden auf die Brust legen.

## APFEL – Immunabwehr –



Ein Apfel am Tag versorgt das Immunsystem mit B-, C- und E-Vitaminen sowie Kalium, Natrium, Magnesium, Calcium und Eisen.

## HUHN – Erkältung –



Das Rezept  
gibt es auf  
[unsere-bauern.de](http://unsere-bauern.de).

Hühnersuppe blockiert bestimmte weiße Blutkörperchen, die Entzündungen und Schwellungen der Schleimhäute auslösen können.