



# Natürliche Vitalstoffgetränke



Unterstützung für  
Deine Selbstheilungskräfte,  
Vitalität & Gesundheit.

All unsere Organe sowie unsere Knochen und Haare enthalten einen prozentualen Anteil an Wasser. Die Flüssigkeiten, die wir uns zuführen, sind sozusagen der Kommunikationsweg zwischen unseren Zellen, dem Gehirn sowie unseren Organen. Wasser ist dabei für chemischen Prozesse notwendig, welche in unserem Körper stattfinden. Allein in dem wir atmen scheiden wir ständig Flüssigkeit aus. Insgesamt scheiden wir täglich ca. 2,5 Liter Flüssigkeit über unsere Haut, unseren Darm sowie unsere Nieren aus. Genau aus diesem Grund ist es so wichtig, dass wir unserem Körper regelmäßig die empfohlene Trinkmenge zuführen, um den Flüssigkeitshaushalt in Balance zu halten und unsere Speicher stetig aufzufüllen. Oft trinken wir über den Tag verteilt zu wenig und versorgen unseren Körper damit nicht mit der erforderlichen und empfohlenen Flüssigkeitsmenge. Die Folgen können häufige Kopfschmerzen, Müdigkeit und andere Symptome sein.

Doch wie schaffen wir es unsere tägliche empfohlene Trinkmenge einzuhalten ohne, dass Langeweile in unser Leben einzieht? Und wie schaffen wir es uns regelmäßig vitalstoffreich und gleichzeitig mit der empfohlenen Trinkmenge von 2-3 Liter täglich zu versorgen sowie unsere Trinkgewohnheit mit mehr Leichtigkeit und Freude in unseren Alltag zu integrieren?

Zunächst darf jeder für sich erkennen, warum und wofür die Flüssigkeitszufuhr so wichtig ist. Im zweiten Schritt dürfen wir wählen, in welcher Qualität wir unseren Flüssigkeitsspeicher regelmäßig füllen. Trinken wir ein Glas Limo oder wählen wir einen vitalstoffreichen Smoothie und was ist dabei der Unterschied?

Unser Körper benötigt Vitalstoffe, auch Mikronährstoffe genannt, welche aus Vitaminen, Mineralstoffen/Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen bestehen. All diese Dinge sind für zahlreiche Stoffwechselprozesse in unserem Körper verantwortlich. Vor allem Vitalstoffe produziert unser Körper nur bedingt und ungenügend selbst. Aus diesem Grund ist es so wichtig, dass wir diese über unsere ausgewogene und qualitativ hochwertige Ernährung aufnehmen.

Viele von uns starten ihren Tag am liebsten mit einer Tasse Kaffee. Hierbei wollen wir Kaffee nicht verteufeln, da Kaffee in Maßen ebenfalls eine gute Wirkung auf unseren Körper haben kann. Jedoch klären wir gern über nennenswerte Aspekte auf und regen gleichzeitig mit wohltuenden und kreativen Alternativen an.

Durch den Verzehr von Kaffee und dem daraus resultierenden Harndrang schwemmen wir vermehrt Elektrolyte aus, welche bedeutsam sind für die Regulierung von unserem Säure-Basen-Haushalt und unsere Nerven- sowie Muskelfunktionen. Elektrolyte stellt unser Körper nicht selbstständig her. Wir nehmen diese nur durch unsere Nahrung auf. Trinken wir also zu viel Kaffee übersäuert unser Körper und wir sind häufig nicht in der Lage die Leistungsfähigkeit zu erlangen, welche wir uns wünschen. Das Koffein sorgt für einen bestimmten Zeitraum für wache Momente, doch durch unsere Leber wird Koffein abgebaut wie Alkohol und es kommt zu einem plötzlichen Leistungsabfall. Verstärkte Müdigkeit und der Drang Nachschub zu benötigen sind die Folge. Gleichzeitig kann Kaffee unseren Wach-Schlaf-Rhythmus erheblich beeinflussen und sich damit negativ auf das Regenerationssystem auswirken.

Ingwer-Zitronen-Tee sowie grüner Tee sind fantastische Muntermacher und gesunde Kaffeealternativen. Eine Tasse frisch gebrühter Ingwer-Zitronen-Tee bringt den Kreislauf in Schwung und regt zusätzlich unseren Stoffwechsel an. Mit grünem Tee wecken wir, durch das darin enthaltene Koffein, unsere müden Geister und starten gesund und magenfreundlich in den Tag.

Matcha, pulverisierter Grüntee ist reich an verschiedensten Vitaminen und Mineralstoffen, enthält einen großen Anteil an sekundären Pflanzenstoffen, die als Radikalfänger wirken und ist vollgepackt mit Chlorophyll, ein Stoff, der den Aufbau neuer Blutzellen fördert, die Abwehrkräfte Deines Körpers steigert und Entzündungen hemmt.

Zudem kreieren wir uns mit Infused Water eine, nach unserem Geschmack kreative und leckere, Trinkerinnerung. Infused Water beschreibt ein mit Obst, Gemüse und/oder Kräutern angereichertes und aufgegossenes Wasser. Hierbei gibt es unzählige Varianten. Je nach Wunsch verleihen naturreine Öle unseren täglichen Wasserrationen einen besonderen Geschmack mit einer gezielten Wirkung. Möchtest Du darüber mehr erfahren, schrieb uns.

Ein Getränk, welches unser Immunsystem stärkt, ist die bekannte goldene Milch. Die darin enthaltenen Zutaten Ingwer, Kurkuma, Piperin und Zimt unterstützen unseren Körper bei der Heilung von Entzündungsprozessen. Auch Chai Latte enthält Gewürze, welche das Immunsystem unterstützen und wirkt zudem gerade im Winter wärmend und wohltuend. Auch Kakao ist unglaublich gesund, wenn er ohne viel Zucker zubereitet wird. Er ist voll von Antioxidantien, welche vor oxidativem Stress schützen. Außerdem enthält Kakao viel Eisen, welches unter anderem die Versorgung der Zellen mit Energie reguliert und das Immunsystem stärkt.

In dem wir bei unserer Getränkewahl achtsam sind, unterstützen wir unseren Körper zusätzlich im Hinblick auf mehr Gesundheit, Vitalität und Wohlbefinden. Uns ist es ein Herzensprojekt Dir Möglichkeiten zum Ausprobieren zu bieten, welche Du leicht in Deinen, vielleicht oft stressigen, Alltag integrierst. Dabei haben wir Dir nicht nur ein paar Möglichkeiten und Ideen kreiert, sondern diese als Hilfestellung gleichzeitig in morgens, mittags und abends sowie zwischendurch unterteilt.

Hast Du ebenfalls Anregungen, Inspirationen oder Rezeptideen, so freuen wir uns jederzeit auf einen Austausch mit Dir. Kontaktiere uns dafür gerne per E- Mail unter [seisei@selbst-heilung.de](mailto:seisei@selbst-heilung.de) oder ruf uns unter 0176 80 34 00 66 an.

Du möchtest Dich zunehmend Deiner Gesundheit und Vitalität widmen? Dann kontaktiere uns für ein kostenfreies Erstgespräch.

Zudem hast du in unserer Gruppe "Selbstheilung, Gesundheit & Epigenetik" die Möglichkeit Dich durch unsere Impulse und Events zu inspirieren und mit anderen Teilnehmern auszutauschen.

Facebook

Telegram

LinkedIn

*Dein Team vom Zentrum für Selbstheilung, Gesundheit & Epigenetik*

*Für einen gesunden Start  
in den Tag.*

## Grüner – Tee – Smoothie

vegetarisch, glutenfrei, vegan | 1-2 Portionen | Zubereitungszeit: inkl. Abkühlung 20 min

### Zutaten:

- 200 ml grüner Tee
- 1 reife Banane
- 100 g Mango (alternativ Papaya)
- 1 Handvoll Rucola (oder Pflücksalat)
- 1 EL Ahornsirup (oder ein anderes Süßungsmittel nach Wahl)
- Saft ½ Zitrone

### Zubereitung:

1. Grünen Tee aufbrühen und abkühlen lassen.
2. Alle Zutaten in einem Mixer oder mit einem Pürierstab zu einem Smoothie pürieren.



## Natürlicher Muntermacher Ingwer- Smoothie (scharf)

vegetarisch, glutenfrei, vegan | 1-2 Portionen | Zubereitungszeit: 10 min

### Zutaten:

- 1 Apfel
- 1 Orange
- 50 g Ingwerwurzel (je nach gewünschter Schärfe mehr oder weniger)
- 150 ml Apfelsaft (oder einen anderen Saft/Wasser/pflanzlicher Drink nach Wahl – Menge variiert je nach Konsistenzwunsch)
- Saft 1 Zitrone
- 1 TL Kurkuma

### Zubereitung:

1. Apfel entkernen und Orange von der Schale befreien.
2. Ingwer gründlich waschen, Zitronensaft auspressen.
3. Alle Zutaten in einem Mixer oder mit einem Pürierstab zu einem Smoothie pürieren.

## Belebender Apfel – Karotten – Smoothie

vegetarisch, glutenfrei, vegan | 1-2 Portionen | Zubereitungszeit: 10 min

### Zutaten:

- 100 g Möhren
- 1 Apfel
- 1 Stück Kurkumawurzel (alternativ 1 TL Kurkumapulver)
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 1 TL Leinöl (bio)
- Saft ½ Zitrone
- 200 ml Apfelsaft (alternativ nach Belieben Karottensaft oder pflanzliche Milch)

### Zubereitung:

1. Möhre nach Belieben schälen oder gründlich waschen.
2. Apfel waschen und entkernen.
3. Alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einem Smoothie pürieren.



## Goldene Milch, Power – Immungetränk (scharf)

vegetarisch, glutenfrei, vegan | 1-2 Portionen | Zubereitungszeit: 15 min

### Zutaten:

- 300 ml pflanzliche Milch (z. B. Reis-Kokosdrink)
- 30-50 g Kurkumawurzel (je nach gewünschter Intensität)
- 30-50 g Ingwerwurzel (je nach gewünschter Schärfe mehr oder weniger)
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- ½ TL Zimt
- 1 TL Kokosöl
- 1 TL Ahornsirup (oder ein anderes Süßungsmittel)

### Zubereitung:

1. Kurkuma und Ingwer waschen und grob würfeln oder reiben. (Achtung: der Schärfegrad intensiviert sich durch das Reiben und den dadurch austretenden Saft).
2. Alle Zutaten in einen Mixer geben, wenn die Wurzeln gewürfelt wurden. Wurden die Kurkuma und Ingwer-Wurzeln gerieben, können die Zutaten direkt in einen Topf zum Erhitzen gegeben werden.
3. Die Kurkumamilch kurz aufkochen lassen und anschließend 5 min ziehen lassen.
4. Deine goldenen Milch durch ein feines Sieb in eine Tasse geben, wenn Du die Stücke nicht mit trinken möchtest.

## Chai Latte

vegetarisch, glutenfrei, vegan | 1-2 Portionen | Zubereitungszeit: 15 min

### Zutaten:

- 1 TL Zimt
- 0,5 TL Nelken
- 2 Stück Sternanis
- 1 Stück Ingwer je nach belieben
- 0,5 TL schwarzer Pfeffer in Körnern
- 1,5 TL ganzer Kardamom
- 1 EL Loser Schwarztee
- 1 EL Kokosblütenzucker (Alternativ etwas Honig oder Birkenzucker)
- 500 ml Sojamilch oder auch eine andere Pflanzenmilch

### Zubereitung:

1. Alle Gewürze in einen Mörser geben und grob zerstoßen.
2. Ingwer in Scheiben schneiden.
3. Die Gewürze in einen Topf bei niedriger Hitze kurz anrösten (ohne zusätzliches Fett). Achtung nicht verbrennen lassen.
4. Ingwer sowie 300 Milliliter Wasser zugeben und zusammen aufkochen.
5. Zucker und Sojamilch hinzugeben.
6. Nun alles noch einmal bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Sobald der Tee kocht, den Topf vom Herd nehmen.
7. Nun den Schwarztee hinzugeben.
8. Siebe den Tee ab und gieße ihn noch heiß in Gläser oder Tassen.

### Tipp:

Bei Pflanzenmilch kann es zum Ausflocken kommen kann es vorkommen. Um dies zu vermeiden erhitzt du die Pflanzenmilch separat und nur bei leichter Hitze.

## Gesunder Kakao

vegetarisch, glutenfrei, vegan | 1-2 Portionen | Zubereitungszeit: 10 min

### Zutaten:

- 500 ml Mandelmilch oder eine andere Pflanzenmilch
- 20 g Bio Zartbitterschokolade, gehackt (achte auf einen hohen Kakaoanteil und wenig Zucker)
- 2 EL Bio Kakaopulver
- 2 TL Kokosblütenzucker (Alternativ Birkenzucker oder Honig)
- Etwas Bio-zimt

### Zubereitung:

1. In einem Topf alle Zutaten, am einfachsten mit einem Schneebesen verrühren und einmal aufkochen lassen. Nun sollten sich die Schokolade und das Kakaopulver lösen.
2. Die heiße Schokolade in zwei Tassen gießen. Je nach Geschmack mit aufgeschäumter Milch und einer Prise Zimt oder Kakao servieren.



## Matcha Latte

vegetarisch, glutenfrei, vegan | 1 Portion | Zubereitungszeit: 15 min

### Zutaten:

- 1 TL Bio Matcha Pulver
- 250 ml Sojamilch oder eine andere Pflanzenmilch
- 1 TL Bio Kokosblütenzucker- oder Sirup
- 60 ml heißes Wasser

### Zubereitung:

1. Die Sojamilch erwärmen, mit Kokosblütenzucker süßen und schaumig aufschlagen.
2. Matcha-Pulver vollständig im heißen Wasser lösen. Hierfür eignet sich ein Bambusbesen besonders gut.
3. Den Matcha-Latte in ein Glas oder eine Tasse füllen und mit aufgeschäumter Sojamilch toppen.

### Tipp:

Bei Matcha gibt es sehr große Qualitätsunterschiede. Achte beim Kauf von Matcha-Pulver auf eine hochwertige Qualität. Matcha minderer Qualität erkennt man an der gelblichen oder gar bräunlichen Farbe und einer bitteren Note wohingegen hochwertiger Matcha leuchtende Grüntöne zeigt, leicht süßlich schmeckt und mit ausgebildeten Geschmacksaromen besticht.



*Gesund und vital durch  
den Tag*

## Grüner Smoothie für zwischendurch

vegetarisch, glutenfrei, vegan | 1-2 Portionen | Zubereitungszeit: 15 min

### Zutaten:

- 1 reichliche Handvoll Spinat
- ½ Gurke
- ¼ Honigmelone
- 1 Banane
- 1 Stück Ingwer (daumengroß)
- Saft ½ Zitrone
- 1 Handvoll Heidelbeeren
- 200 ml glutenfreier Haferdrink (nach Belieben andere pflanzliche Milch/Saft/Wasser)

### Zubereitung:

1. Alle Zutaten waschen, schälen und würfeln.
2. Zutaten in einen Mixer geben oder mit einem Pürierstab zu einem Smoothie pürieren.



## Sättigender Bananen - Smoothie

vegetarisch, glutenfrei, vegan | 1 Portion | Zubereitungszeit: 5 min

### Zutaten:

- 1 Banane
- Saft ½ Zitrone
- 200 ml glutenfreien Haferdrink (oder andere pflanzliche Milch)

### Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben oder mit einem Pürierstab zu einem Smoothie pürieren.

## Leckerer Mango- Lassi nach indischer Art

vegetarisch, glutenfrei, vegan | 1 Portion | Zubereitungszeit: 10 min

### Zutaten:

- 1 Mango (alternativ gefrorene Mango)
- 100 g Kokosjoghurt
- 80-100 ml glutenfreier Haferdrink, je nach Konsistenzwunsch (oder andere pflanzliche Milch)
- 1 TL Kurkuma (optional)
- 1 TL Kardamom (optional)
- 4 Eiswürfel (falls keine TK Mango)

### Zubereitung:

1. Mango von der Schale und dem Kern lösen und würfeln.
2. Alle Zutaten in einem Mixer pürieren.

*Den Tag gesund  
ausklingen lassen.*

## Rote Bete - Beeren Smoothie

vegetarisch, glutenfrei, vegan | 2 Portion | Zubereitungszeit: 10 min

### Zutaten:

- 2 Rote Bete Knollen (vorgekocht)
- 150 g Beerenmischung (TK)
- 200 ml Reis-Kokosdrink (nach Belieben eine andere pflanzliche Milch oder Saft)
- 4 Zweige Thymian

### Zubereitung:

1. Rote Bete, Beeren und Reisdrink in einen Mixer geben.
2. Den Thymian von den Zweigen lösen und ebenfalls hinzugeben.
3. Alle Zutaten im Mixer oder mit einem Pürierstab zu einem Smoothie pürieren.



## Gurke - Kiwi - Smoothie

vegetarisch, glutenfrei, vegan | 2 Portion | Zubereitungszeit: 10 min

### Zutaten:

- ½ Gurke
- 2 Kiwi
- 1 Handvoll Spinat
- 100 g Ananas
- 200 ml Reis - Kokosdrink (nach Belieben eine andere pflanzliche Milch, Saft oder Wasser)

### Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben oder mit einem Pürierstab zu einem Smoothie pürieren.

*Mit Infused Water  
geschmackvolle  
Trinkerinnerung kreieren.*

## Frucht – Minze – Wasser

### Zutaten:

- 1 L Wasser
- 2 Orangen (bio)
- 1 Handvoll Minzblätter
- Beerenmischung (TK, saisonal gern auch frische Beeren)

### Zubereitung:

1. 1 Orange auspressen, den Saft in das Wasser geben.
2. Die 2. Orange abwaschen und in Scheiben geschnitten in das Wasser geben.
3. Minzblätter waschen, abtupfen, zwischen den Händen reiben, damit sich das Aroma entfalten kann und hinzugeben.
4. Früchte hinzufügen (Menge je nach gewünschter Intensität).
5. ½ h ziehen lassen und über den Tag verteilt trinken.



## Grapefruit – Rosmarin – Wasser

### Zutaten:

- 2 Grapefruits
- einige Zweige Rosmarin
- 1 ½ L Wasser

### Zubereitung:

1. 1 ½ Grapefruits entsaften und den Saft in das Wasser geben.
2. Die 2. Hälfte der Grapefruit in Scheiben geschnitten in das Wasser geben.
3. Rosmarin zwischen den Händen reiben, damit sich das Aroma entfalten kann und in das Wasser geben.
4. ½ h ziehen lassen und über den Tag verteilt trinken.

## Gurke – Limette – Ingwer – Wasser

### Zutaten:

- 4 Limetten (alternativ 2 Zitronen)
- 1 Handvoll Minze
- ½ Gurke
- 1 Stück Ingwer (Menge je nach gewünschter Intensität)
- 1 L Wasser

### Zubereitung:

1. 2 Limetten entsaften und den Saft in das Wasser geben.
2. Die anderen 2 Limetten abwaschen und in Scheiben geschnitten dem Wasser hinzufügen.
3. Minze waschen, abtupfen und zwischen den Händen reiben, damit sich das Aroma entfalten kann und in das Wasser geben.
4. Gurke sowie Ingwer waschen und ebenfalls in Scheiben dem Wasser beifügen.
5. ½ h ziehen lassen und über den Tag verteilt trinken.

Hast Du ebenfalls Anregungen, Inspirationen oder Rezeptideen, so freuen wir uns jederzeit auf einen Austausch mit Dir. Kontaktiere uns dafür gerne per E- Mail unter [seisei@selbst-heilung.de](mailto:seisei@selbst-heilung.de) oder ruf uns unter 0176 80 34 00 66 an.

Du möchtest Dich zunehmend Deiner Gesundheit und Vitalität für noch mehr Ausstrahlung widmen? Dann kontaktiere uns für ein kostenfreies Erstgespräch.

Zudem hast du in unserer Gruppe "Selbstheilung, Gesundheit & Epigenetik" die Möglichkeit Dich durch unsere Impulse zu inspirieren und mit anderen Teilnehmern auszutauschen.

Facebook

Telegram

LinkedIn

*Dein Team vom Zentrum für Selbstheilung, Gesundheit & Epigenetik*