

# WAS TRINKEN BEI UNWOHLSEIN?



# AROMATISIERTES WASSER



**Mojito-Limonade**

Seite 14



**Frische Kokosnuss**

Seite 16



**Erfrischende Heidelbeere**

Seite 18

# SÄFTE



**Grüne Oase**

Seite 24



**Würziger Ingwer**

Seite 26

# EISTEE



**Quitte und Orangenblüte**

Seite 30



**Belebende Kamille**

Seite 32

# HEISSE AUFGUSSGETRÄNKE



**Wärmender Ingwer**

Seite 36



**Frischer Kräuteraufguss**

Seite 38

## TEE



**Entspannender Roibuschtee**

Seite 42



**Orangen-Zimt-Tee**

Seite 44

## BRÜHE



**Würzige Gemüsebrühe**

Seite 48

### Abkürzungen

**ml:** Milliliter

**l:** Liter

**g:** Gramm

**EL:** Esslöffel

**TL:** Teelöffel

**cm:** Zentimeter







Diese Broschüre dient als Information für Patient:innen und enthält leckere Rezepte und nützliche Tipps zur Hydrierung und Optimierung Ihres Flüssigkeitshaushalts bei Unwohlsein im Magen-Darm-Trakt oder anderen Symptomen. **Wenden Sie sich bei Übelkeit unbedingt auch an Ihr betreuendes Behandlungsteam**, um weitere Empfehlungen und Unterstützung zu erhalten.

Diese Broschüre wurde finanziert und erstellt von Daiichi Sankyo und AstraZeneca in Zusammenarbeit mit:

- **Michaël Sels**, Diätologe am Universitätskrankenhaus Antwerpen, Belgien
- **Vivre comme Avant**, Patient:innenorganisation, Belgium
- **Elisabeth Hütterer**, Diätologin an der Medizinischen Universität Wien, Innere Medizin I, Onkologie, Österreich
- **InfluCancer**, Patient:innenorganisation, Österreich



Die Therapie gegen den Tumor kann sich auf Ihren Appetit und Ihre Verdauung auswirken. Symptome wie Übelkeit bis hin zu Erbrechen, Bauchkrämpfe, Durchfall oder Verstopfung können typische unerwünschte Nebenwirkungen sein. Negative Konditionierungen können Symptome zusätzlich verstärken. Diese können in Zusammenhang mit der Nahrungsaufnahme entstehen. Tritt ein Symptom auf, welches auch ohne Essen gekommen wäre, denkt das Hirn automatisch, dass das Essen die Ursache für das Problem wäre. Logischerweise wird dann dieses Essen gemieden, weil man ja das Symptom nicht mehr erleben möchte. Daher kann es ratsam sein, in Phasen von Nebenwirkungen weiche Speisen wie Suppen oder Porridge zu essen, die man normalerweise nicht am Speiseplan hätte.

Grundsätzlich können unerwünschte Nebenwirkungen sofort oder zeitverzögert (Stunden bis Tage danach) auftreten.

Diese Wirkungen können **von Person zu Person unterschiedlich** sein, und es ist wichtig, dass Ihr **Körper auch in dieser Phase gut mit Flüssigkeit versorgt** bleibt, damit alle gesunden Zellen ihre optimale Funktion erfüllen können.

Wir hoffen, dass Sie in dieser Broschüre Anregungen dazu finden, wie Sie auf schmackhafte Weise genügend Flüssigkeit zu sich nehmen können.

Die Rezepte enthalten einige Zutaten, die sich positiv auf die Symptome bei Übelkeit auswirken können. Trotzdem sollten Sie sich an Ihrem Gusto orientieren und gewisse **Zutaten bei Verdacht auf Unverträglichkeiten gemieden** werden. Bei anhaltenden oder starken Symptomen, wie z.B. Übelkeit, die trotz der verordneten Medikamente nicht besser werden, wenden Sie sich umgehend an einen Arzt/eine Ärztin.



## Kommentar von InfluCancer – Patient:innenorganisation:

Wir von InfluCancer wissen: Übelkeit ist echt mies. Und das Letzte, was man in dieser Phase braucht, sind komplizierte Ratschläge oder Dinge, die noch mehr auf den Magen schlagen. Deshalb freuen wir uns, hier in dieser Broschüre ein paar Worte an dich richten zu dürfen.

Auf den folgenden Seiten sind nicht nur leckere Rezepte zu finden, sondern auch nützliche Tipps angeführt, die dabei helfen sollen, die Übelkeit besser in den Griff zu bekommen. Leider gehört dieses lästige Symptom für viele während der Krebstherapie dazu.

Du kannst jedoch selbst etwas dazu beitragen, um dich zu stärken und dir etwas Gutes zu tun.

Mit den richtigen Getränken und ein paar cleveren Ideen kannst du deinen Körper auch in schwierigen Momenten gut versorgen. Natürlich: Wundermittel gegen Übelkeit gibt es nicht und für das Management von Symptomen ist dein ärztliches Personal die richtige Ansprechperson. Aber diese Broschüre kann ein praktischer Helfer sein.

Sie gibt dir einfache und wirkungsvolle Anregungen, wie du mit deinen Symptomen umgehen kannst, ohne gleich die Lust am Essen und Trinken zu verlieren, denn kleine Schritte können manchmal schon Großes bewirken.

Also, schnapp dir einen Drink (einen der empfohlenen natürlich), bleibe hydriert, und lass uns gemeinsam dafür sorgen, dass du gestärkt bleibst!

Liebe Grüße,

Deine InfluCancer Rasselbande



<https://www.influcancer.com/>



## Expertinnenkommentar

von Elisabeth Hütterer.

Seit 1998 Diätologin an der Med Uni Wien, Onkologie 6i

Wasser ist ein unverzichtbarer Bestandteil unseres Körpers und spielt eine zentrale Rolle für unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Mehr als die Hälfte unseres Körpergewichts besteht aus Wasser, und jede einzelne Zelle in unserem Körper ist auf ausreichende Flüssigkeit angewiesen, um optimal zu funktionieren. Schon kleine Verschiebungen im Flüssigkeitshaushalt können enorme Auswirkungen auf unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit haben. Daher ist es wichtig, den Körper regelmäßig mit der richtigen Menge Flüssigkeit zu versorgen.

Obwohl Wasser die naheliegende Wahl zu sein scheint, ist es nicht immer die idealste Lösung. Viele unter antitumoraler Therapie stehende Menschen empfinden Wasser als geschmacklich unangenehm, insbesondere wenn es einen metallischen oder faden Beigeschmack hat. Auch die Trinktemperatur spielt eine große Rolle: Zu kalte oder zu warme Flüssigkeiten können dazu führen, dass wir weniger trinken. Die Abwechslung ist hier entscheidend – wenn Wasser nicht immer die beste Wahl ist, gibt es zahlreiche Alternativen, die nicht nur angenehmer schmecken, sondern auch eine positive Wirkung auf den Körper haben können.

Wenn es schwierig wird, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen, könnte beispielsweise herkömmliches Cola® mit Salzstangen® durchaus die richtige Lösung sein. Sie bieten einen schnellen Energieschub und fördern die Flüssigkeitsaufnahme. Besonders erfrischend und wohltuend sind auch Getränke wie kühl-schranker frischer gepresster bzw. Direkt-Orangensaft, der in kleinen Schlucken genossen wird. Dieser liefert nicht nur Wasser und Energie, sollte eine Nahrungsaufnahme aufgrund von Therapien vorübergehend schwer fallen, sondern auch wertvolle Elektrolyte wie Kalium und Vitamine.

Ein weiterer wichtiger Tipp ist, isotonische Getränke in den Alltag zu integrieren. Diese helfen nicht nur bei der Flüssigkeitsversorgung, sondern unterstützen auch die schnelle Regeneration des Körpers (Aufnahme aus dem Darm) nach anstrengenden Aktivitäten bzw. bei gastrointestinalem Unwohlsein. Bei einer isotonischen Lösung handelt es sich um eine Flüssigkeit, die eine ähnliche Konzentration an gelösten Stoffen wie unser Blutplasma aufweist. Dies sorgt dafür, dass die Flüssigkeit schneller und effizienter in den Körper aufgenommen wird.

Bleiben Sie gut bewässert, damit alle unerwünschten Stoffe schnell aus Ihrem Körper ausgeschieden werden und Sie eine optimale Therapieverträglichkeit erzielen.

Ihre



Elisabeth Hütterer

# 10 TIPPS ZUR VERBESSERUNG VON ÜBELKEIT ODER ANDEREN VERDAUUNGSBESCHWERDEN

## **Nehmen Sie Medikamente gegen unerwünschte Symptome bereits vorbeugend ein.**

Grundsätzlich kennt man die unerwünschten Hauptnebenwirkungen der Therapie sehr genau und deshalb werden schon vorbeugend Medikamente gegen Übelkeit und andere Symptome, die möglicherweise auftreten können, verordnet. Bitte nehmen Sie diese unbedingt wie mit ihrem behandelndem Arzt/ihrer Ärztin besprochen ein.

## **Bleiben Sie nach dem Essen aufrecht sitzen**

Nach dem Essen 30 - 60 Minuten aufrecht sitzen zu bleiben begünstigt eine gute Verdauung und verringert das Risiko, dass Mageninhalt in die Speiseröhre zurück fließt.

## **Trinken Sie während des Essens nur kleine Mengen**

Während der Mahlzeit zu trinken kann eine vorzeitige ungewollte Sättigung hervorrufen. Das so entstehende Völlegefühl kann manchmal sogar die Übelkeit verstärken.

## **Nehmen Sie lieber mehrere kleinere Mahlzeiten zu sich**

Üppige Mahlzeiten können Übelkeit verschlimmern. Öfter in kleineren Mengen zu essen kann dem Verdauungssystem helfen die Nahrung besser zu bewältigen und hilft trotzdem ausreichend Kalorien zuzuführen, was dazu beitragen kann, Übelkeit zu verringern.

## **Vermeiden Sie starke Gerüche**

Vermeiden Sie stark riechende Nahrungsmittel und Umgebungen, um Ihr Unwohlsein zu verringern. Lüften Sie Ihre Küche und Ihr Zuhause ausreichend.

## **Würzen Sie nach Ihrem Gusto**

Salz und Gewürze werden ganz unterschiedlich wahrgenommen und es kann auch sein, dass sich Ihre Gelüste völlig ändern. Wählen Sie Kombinationen so, dass Sie sie passend finden.

## **Meiden Sie zu fettreiche Kost**

Diese ist immer schwer verdaulich.



## **Halten Sie Ihren Blutzucker konstant**

Bevorzugen Sie leicht verdauliche, magenfreundlichen Kohlenhydraten. Als besonders magenfreundlich gelten beispielsweise: Hafer in allen Darreichungsformen: Als Milch, Porridge, in der Suppe, sehr weich gekocht als Beilage oder Suppeneinlage. Reis: Reis sehr weich zubereitet Trockene Kohlenhydrate: Salzstangen, Zwieback, Weißbrot, Mais- bzw. andere Getreidewaffeln Kartoffeln, Früchte und Wurzelgemüse: Bananen oder mit Schale geriebener/gemixter Apfel, den man braun werden lässt.

## **Wählen Sie bevorzugt Suppen und weiche Speisen**

Suppen wie Hühnersuppe und Brühe sowie weiche Speisen sind grundsätzlich leichter zu verdauen als feste Nahrungsmittel wie Brot. Sie können eine gute Nährstoffquelle bilden, ohne dabei den Magen zu überlasten.

## **Beugen Sie Flüssigkeitsmangel im Körper vor**

Übelkeit und Erbrechen können zu Dehydrierung führen. Ersetzen Sie den Flüssigkeitsverlust durch elektrolytreiche Getränke wie Brühe, verdünnte Säfte oder aromatische Kräutertees, um den Flüssigkeitshaushalt aufrechtzuerhalten.

# AROMATISIERTES



# WASSER





# Mojito- Limonade

## Sie benötigen:

- 1 Limette
- Minzblätter
- 1 EL Honig oder 1 Stängel Zuckerrohr
- Wasser (still oder sprudelnd)

## Zubereitung:

- Zum Schälen des Zuckerrohr-Stängels schneiden Sie diesen zunächst mit einem Messer rundherum ein. Entfernen Sie nun mit einem dünnen Messer von der Einkerbung ausgehend die Schale nach außen und schneiden Sie den geschälten Stängel in kleine Stücke.
- Geben Sie etwas Minze, 2 Limettenspalten und den Honig bzw. Rohrzucker in ein Glas und füllen Sie das Glas mit Wasser auf.

*Tipp*



Limetten verleihen Speisen und Getränken eine ganz besondere Note. Großer Beliebtheit freuen sie sich auch bei Infektionskrankheiten der Atemwege, da ihnen eine leicht desinfizierende Wirkung zugesagt wird und sie das Immunsystem stärken können.

# Schon gewusst?

Minze kann beruhigend auf das Verdauungssystem wirken. Sie ist bekannt für ihre natürliche Eigenschaft, die Muskeln des Verdauungssystems zu beruhigen und zu entspannen. Indem sie die Verdauungsprozesse stabilisieren kann. Diese beruhigende Eigenschaft helfen, Übelkeit zu reduzieren.



# Frische Kokosnuss

## **Sie benötigen:**

- 250 ml Kokoswasser (frisch oder aus der Packung)
- Saft von einer Limette
- Frisch geschnittene Ananasstückchen einer 1/4 Ananas

## **Zubereitung:**

- Geben Sie alle Zutaten in einen Krug und füllen Sie ev. mit mit etwas (Sprudel)Wasser auf.



Schon gewusst?

Kokoswasser ist von Natur aus reich an Mineralien wie Kalium, Natrium und Magnesium, wodurch es sich als Getränk für die Flüssigkeitszufuhr ausgezeichnet eignet. Bei Übelkeit, insbesondere im Zusammenhang mit Erbrechen, ist es wichtig, ausreichend zu trinken und den Mineralhaushalt wiederherzustellen. Kokoswasser kann dabei hilfreich sein.

Es schmeckt mild und erfrischend, was für Menschen, die bei Übelkeit empfindlich auf starken Geschmack reagieren, von Vorteil sein kann. Kokoswasser kann eine angenehme Alternative zu Wasser sein, insbesondere wenn andere Getränke nicht gut vertragen werden.

Kokoswasser hat von Natur aus keine Kohlensäure, weshalb es sich für Menschen eignet, die kohlensäurehaltige Getränke bei Übelkeit nicht gut vertragen.

# Erfrischende Heidelbeere

## **Sie benötigen:**

- 1/3tel Gurke
- 150 g Heidelbeeren
- stilles Wasser

## **Zubereitung:**

- Waschen Sie die Gurke und schneiden Sie mit einem Sparschäler lange Streifen ab.
- Geben Sie die Gurkenstreifen sowie die Heidelbeeren in einen Krug und füllen Sie mit Wasser auf.









Halten Sie immer  
ein Getränk  
griffbereit

Regelmäßiges Trinken kleiner Mengen Wasser hilft dabei, ausreichend mit Flüssigkeit versorgt zu bleiben. Nehmen Sie daher immer eine Flasche Wasser oder eine gefüllte Trinkflasche mit, wenn Sie unterwegs sind.

# SÄFTE





# Grüne Oase

## Sie benötigen:

- 2 (grüne) Äpfel
- 1 Gurke
- optional: 1 EL Algengranulat

## Zubereitung:

- Äpfel waschen, nicht schälen, entkernen und mit der Gurke zu einem leckeren Saft pressen bzw. einen Smoothie mixen.
- Optional: 1 EL Algenpulver liefert wertvolle Nährstoffe und macht den Drink so richtig grün.
- Mit (Sprudel)Wasser nach Belieben verdünnen.



Schon gewusst?

Fruchtsäfte sind für den Magen oft zu säurehaltig. Verdünnen Sie Fruchtsäfte mit Wasser oder geben Sie mildes, wasserreiches Gemüse wie Gurken hinzu.





# Würziger Ingwer

## Sie benötigen:

- 2 Stücke Ingwer, daumengroß
- 2 Zitronen
- 3 cm Kurkumawurzel (oder 1 TL gemahlene Kurkuma)
- 1 EL Honig
- 500 ml stilles Wasser

## Zubereitung:

- Waschen Sie den Ingwer und die Kurkumawurzel, sie brauchen nicht geschält werden.
- Geben Sie die 2 Stücke Ingwer, den Kurkuma, den Saft beider Zitronen und 1 Esslöffel Honig in einen Mixer.
- Mixen Sie alles 5 Minuten lang.
- Passieren Sie den Saft durch ein feines Sieb.

Tipp



Von Kurkuma in hohen Mengen wird bei bestimmten Therapien abgeraten. Wenden Sie sich an Ihren Arzt/Ihre Ärztin, um weitere Informationen zu erhalten. Sie können diesen Saft pur als Shot trinken, ihn aber auch wunderbar mit heißem, kaltem oder Sprudelwasser verdünnen. Der Saft ist 3 bis 4 Tage im Kühlschrank haltbar.

## Schon gewusst?

Ingwer ist bekannt für seine natürliche Eigenschaft, den Magen beruhigen zu können. Die bioaktiven Inhaltsstoffe des Ingwers, insbesondere Gingerol, können die Muskeln des Magen-Darm-Trakts entspannen und so Übelkeit verringern.

Ingwer kann die Freisetzung von Verdauungsenzymen stimulieren, was sich förderlich auf die Verdauung der Nahrung auswirkt. Eine gesunde Verdauung kann helfen, das Auftreten von Übelkeit nach den Mahlzeiten zu verringern.



# EISTEE





# Quitte und Orangenblüte

## Sie benötigen:

- 2 Quitten
- einige Tropfen Orangenblütenwasser bzw. zum Verzehr deklariertes Orangenöl
- Wasser (still oder sprudelnd)

## Zubereitung:

- Waschen Sie die Quitten. Mit der Schale in große Stücke schneiden und mit Wasser in einem Topf 40–50 Minuten köcheln. Seihen Sie den Quittensud ab und geben Sie den Sud in eine Eiswürfelform. Stellen Sie die Eiswürfelform für mindestens 4 Stunden in den Gefrierschrank.
- Geben Sie 4 Quittensud-Würfel und einige Tropfen Orangenblütenwasser bzw. Orangenöl in ein Glas und füllen Sie das Glas mit (Sprudel) Wasser auf.

*Tipp*



Sie können den Quittensud auch durch Apfel- oder Birnensaft ersetzen.



↙ Neugierig auf mehr?

**Weitere köstliche Kombinationen:**

- Ingwer, Brombeere und Orange
- Ingwer und Honigmelone
- Ingwer, Himbeere und Kardamom
- Minze und Himbeere
- Minze und Wassermelone





# Belebende Kamille

## Sie benötigen:

- 5 EL getrocknete Kamillenblüten
- einige Tropfen für den Verzehr geeignetes Rosenwasser bzw. ätherisches Rosenöl
- 1000 ml Wasser

## Zubereitung:

- Kochen Sie das Wasser sprudelnd auf, schachten Sie die Hitze ab und lassen Sie es mit den Kamillenblüten für 10 Minuten ziehen.
- Seihen Sie den Kamillentee ab, geben Sie einige Tropfen Rosenwasser bzw. ätherisches Rosenöl hinzu und genießen Sie den Tee.

  
**Tipp**

Rosenwasser bzw. ätherische Öle sind flüchtig. Daher erst bei Trinktemperatur der Menge, die Sie gerade trinken möchten, zufügen. Seien Sie bei der Dosierung behutsam: Geben Sie zunächst nur ein paar Tropfen hinzu, da sie sehr aromatisch sind.

# Schon gewusst?

Kamille werden antiemetische Eigenschaften zugeschrieben, d. h. sie kann Brechreiz und Übelkeit verringern. Sie kann einen Effekt auf die Neurotransmitter im Gehirn ausüben, die am Entstehen von Brechreiz beteiligt sind.

Kamille ist für ihre beruhigende Wirkung auf das Nervensystem bekannt. Bei stressbedingter Übelkeit kann Kamille zur Entspannung und Beruhigung beitragen.



# HEISSE AUF- GUSSGETRÄNKE





# Wärmender Ingwer

## Sie benötigen:

- 1 Bio Orange
- 8 Gewürznelken
- 1 Stück Ingwer, etwa daumengroß
- 1000 ml sprudelnd kochendes Wasser

## Zubereitung:

- Waschen Sie die Orange gründlich, schneiden Sie sie in 6 dickere Scheiben. Stecken Sie jeweils eine Gewürznelke hinein.
- Waschen Sie den Ingwer gründlich und schneiden Sie ihn mit der Schale in dünne Scheiben. Geben Sie alle Zutaten in einen Krug und überbrühen Sie mit sprudelnd kochendem Wasser. Lassen Sie das Getränk 8 bis 11 Minuten ziehen.



Bei diesen Aufgussgetränken handelt es sich um sogenannte „teeähnliche Getränke“, die durch Zugabe von Zutaten wie Kräutern, Früchten, Gewürzen oder Blüten hergestellt werden. Teeähnliche Getränke enthalten kein Teein.

„Echter“ Tee ist ein Getränk, das aus den getrockneten Blättern der Teepflanze hergestellt wird. Tee enthält Teein.



Schon gewusst?



# Frischer Kräuteraufguss

## Sie benötigen:

- 1 Stängel Zitronengras
- 1/2 Bund Minze
- 1/2 Bund Basilikum
- 1000 ml sprudelnd kochendes Wasser
- nach Bedarf: Saft einer halben Zitrone, Honig oder brauner Zucker

## Zubereitung:

- Schneiden Sie den Zitronengrasstängel in 3 bis 5 cm lange Stücke und zerdrücken Sie sie leicht mit der flachen Seite der Messerklinge. Geben Sie die Zitronengrasstücke mit der Minze und dem Basilikum in eine Teekanne.
- Übergießen Sie mit sprudelnd heißem Wasser und lassen Sie das Getränk 10 Minuten ziehen.
- Mit Zitronensaft, Honig oder braunen Zucker nach Bedarf abschmecken.

## Tipp



Weitere köstliche Kombinationen:

- Ingwer und Muskatnuss
- Ingwer und Pflaume
- Fenchelsamen und Minze
- Sternanis und schwarzer Pfeffer



# TEE





# Entspannender Roibuschtee

## **Sie benötigen:**

- 2 EL oder 1-2 Beutel Roibuschtee
- 2 Stücke Sternanis
- 1000 ml kochendes Wasser

## **Zubereitung:**

- Bringen Sie das Wasser in einem Topf zum Kochen.
- Gießen Sie den Tee (im Teebeutel oder in einem Teesieb) und den Sternanis mit dem Wasser auf.
- Lassen Sie den Tee 7 Minuten ziehen.



# Schon gewusst?

Sternanis ist für seine beruhigende Wirkung auf das Verdauungssystem bekannt. Die natürlichen Inhaltsstoffe des Sternanis tragen dazu bei, die Magenmuskulatur zu entspannen, was helfen kann Übelkeit entgegenzuwirken.

Der charakteristische Geruch von Sternanis hat eine aromatherapeutische Wirkung, die Anspannung reduzieren kann. Das Einatmen des Dufts kann sich beruhigend auf die Sinne auswirken, was insbesondere bei Übelkeit helfen kann, die durch starke Gerüche ausgelöst wird.



# Orangen- Zimt-Tee

## Sie benötigen:

- 1 EL oder 1 Beutel schwarzen Tee
- 1 Zimtstange
- 100 ml Orangensaft
- 900 ml kochendes Wasser
- 1 gut gewaschene Bio Orange

## Zubereitung:

- Waschen Sie die Orange gründlich, schneiden Sie diese in Scheiben und geben Sie sie in einen Krug.
- Geben Sie den schwarzen Tee (im Teebeutel oder in einem Teesieb) und den Zimt hinzu.
- Gießen Sie die Zutaten mit kochendem Wasser auf.
- Lassen Sie den Tee 7 Minuten ziehen.
- Verfeinern Sie mit Orangensaft.

## Schon gewusst?

Zimt ist für seine beruhigende Wirkung auf das Verdauungssystem bekannt. Er kann helfen, Unwohlsein und Reizungen des Magens zu reduzieren, was zur Linderung von Übelkeit beitragen kann. Zimt kann sich förderlich auf die Verdauung auswirken, indem er die Bildung von Verdauungssäften anregt. Dadurch kann die Nahrung effizient verdaut und Übelkeit nach einer Mahlzeit verringert werden.





# BRÜHE







# Würzige Gemüsebrühe

## Sie benötigen:

- 1 Lauchstange
- 2 Karotten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Chai-Gewürz (Zimt, Ingwer, Piment, Kardamom)
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- 1,5 l Wasser

## Zubereitung:

- Erhitzen Sie das Olivenöl in einem großen Topf.
- Fügen Sie alle Gewürze hinzu und rösten Sie diese kurz an.
- Geben Sie die geschnittene Zwiebel und den gepressten Knoblauch hinzu und braten Sie alles glasig an.
- Waschen Sie das Gemüse und schneiden Sie es in dünne Scheiben. Einige Minuten mitrösten lassen.
- Geben Sie 1,5 l Wasser hinzu und lassen Sie die Brühe 40 Minuten köcheln.

## Schon gewusst?



Eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten etwas Brühe zu trinken kann helfen, den Appetit anzuregen. Manche Personen entwickeln aufgrund der Behandlung eine Abneigung gegen Fleisch und/oder Fisch. Greifen Sie in einem solchen Fall zu einer Gemüsebrühe. Diese lässt sich auch im Kühlschrank einige Tage lagern oder einfrieren.

# Tipp



- Kaufen Sie nach Möglichkeit Produkte **guter Qualität**.
- **Waschen** Sie Obst, Gemüse und Kräuter **vor der Verwendung**.
- Verwenden Sie **frische** Kräuter.
- **Schälen** Sie Obst und Gemüse **nicht**.
- Verwenden Sie die Äpfel und Birnen **mit dem Kerngehäuse**.
- **Experimentieren** Sie nach Herzenslust.
- Die meisten kalten Getränke sollten mindestens **2 Stunden** ziehen. Sie können sie auch am Vorabend zubereiten und über Nacht ziehen lassen.
- **Tiefgefrorenes Obst** ist eine gute Alternative, wenn gerade keine Saison für frisches Obst ist.

Quelle: Buch "Infused Water" von Georgina Davies;  
Herausgeber: Good Cook Publishing

# Notizen

---

---

---

---

---

---

---

---





DIESE BROSCHÜRE WURDE FINANZIERT UND ERSTELLT VON



Revisionsdatum: März 2025. AT/ONP/12/24/0003; AT-13357