




Honig



Für ein aktives Leben –  go to **to motion**

Wussten Sie schon, dass Honig medizinisch wirksam ist? Neuseeländischer Manuka-Honig nimmt es sogar mit bestimmten multiresistenten Keimen auf.

Gut zu wissen:

- Honig wirkt gegen Bakterien, Viren und Pilze – innerlich wie äußerlich.
- Honigumschläge unterstützen die Heilung von Wunden und Entzündungen. Zur Wundbehandlung sollte sterilisierter „Medihoney“ aus der Apotheke verwendet werden.
- Warmer Kräutertee oder warme Milch mit Honig lindern Hals- und Rachenentzündungen, ebenso wie Magen-Darm-Beschwerden.
- Warme Milch mit Honig beruhigt und hilft beim Einschlafen.
- Kinder sollten im ersten Lebensjahr keinen Honig bekommen. Er kann ein Bakterium enthalten, das für Babies lebensgefährliche Vergiftungen hervorruft. Auch Diabetiker müssen bei Honig vorsichtig sein.

Griechischer Joghurt mit Honig und Nüssen

Zutaten für 4 Personen

600 g
40 g
6 EL
1/2

Naturjoghurt (10 % Fett)
Walnüsse od. Pistazienkerne
flüssiger Bio-Honig
Bio-Zitrone (Saft)

Zubereitung:

Die Nüsse oder Kerne grob hacken. In einer Pfanne ohne Fett rösten. Mit Honig und Zitronensaft vermengen. Den Joghurt auf Teller portionieren. Die Honig-Nuss-Mischung darauf verteilen. Dazu schmeckt frisches Obst. Perfekt als Frühstück oder als kleine Mahlzeit zwischendurch!



Temperaturen über 40 °C schaden den gesundheitlich wirksamen Inhaltsstoffen des Honigs. Daher sollten Tee oder Milch mit Honig nur warm, nicht heiß genossen werden.

training & coaching

Bike-Fitting – mit einem an deine Körper-Ergonomie angepassten Bike kannst du mehr Leistung aufs Pedal bringen und beugst Verspannungen und Schmerzen vor. Vereinbare einen Bike-Fitting Termin bei toMotion für dich und dein Rad!



Andrea Potratz
Tel.: +49 8382 9479993 | Mobil: +49 170 2881753
E-Mail: a.potratz@tomotion-gmbh.de

to  **otion**
training & coaching