



**GASTRONOMIE COACH  
ANDREAS MÖBIUS**

**Kontakt: +49 (0) 151 54972512**

---

## Powerdrinks



### 1. Kreislauf-Turbo

Sommer, 30 Grad – doch die hohen Temperaturen lösen im Körper eine Hitzebelastung aus und der Kreislauf schwächelt. Bester Schutz: Ingwer-Wasser. Mit dem Pflanzenstoff Betacarotin und wertvollen Ölen regt es den Kreislauf an und reguliert den Blutdruck. Die Mischung: Einen halben Liter Wasser zum Kochen bringen, drei Scheiben Ingwer darin ziehen lassen und etwas Honig dazugeben.

### 2. Stress-Stopper

Ich trinke alkoholfreies Weizen und bleibe entspannt – zu diesem Ergebnis kommt eine neue US-Studie: Die Mischung aus Hopfen, Kalium und Magnesium aktiviert den Erholungsnerv (Parasympathikus) und sorgt dafür, dass wir Stress abbauen. Die Mineralstoffe im Weizen entlasten das Gewebe und entwässern.

### 3. Haut-Fitness

Kokoswasser lässt die Haut leuchten. Reich an Zink, sorgt er für weniger Entzündungen und wirkt Rötungen und sogar Akne entgegen. Außerdem sorgen Kalium und Kalzium für Klärung und ein gesundes Hautbild. Der isotonische Effekt liefert den Zellen Feuchtigkeit und zaubert eine straffe Oberfläche.

### 4. Blitz Power

Antriebsschwäche im Sommer? Bester Mobilmacher: 1 EL Traubenzucker in 1 Glas Apfelschorle lösen. Der Traubenzucker verleiht Blitz-Power, der Apfel-Zucker geht langsamer ins Blut und sorgt dafür, dass der Energie-Kick vier Stunden anhält.

### 5. Hitze-Schutz

Nicht Wasser, sondern fettarme Milch versorgt uns ideal mit Feuchtigkeit, hat eine neue Studie festgestellt. Probanden, die Wasser oder Fitnessdrinks tranken, schieden fast die ganze Flüssigkeit wieder aus, die Fettarme-Milch-Trinker weit weniger: Kalzium, Phosphor und Milchzucker sorgen dafür, dass die Zellen die Flüssigkeit speichern.

### 6. Muskel-Kick

Kraftlos? Ananassaft baut die Muskeln auf: Ein Glas mit 2 EL Eiweißpulver (Apotheke) mixen. Das Kalium in der Ananas vertreibt die Müdigkeit, Eiweiß steigert den Anteil der Muskelmasse im Körper. Extra-Effekt: Die B-Vitamine der Ananas pflegen Haut und Haare.

### 7. Energie-Spritze

Leitungswasser ist das am besten überwachte Lebensmittel. Es enthält laut Warentest oft mehr Magnesium, Kalzium, Natrium als abgefülltes stilles Wasser. Tipp: Zerstoßen Sie einige Minzblätter, sie verleihen dem Wasser ein frisches Aroma. 1,5 Liter am Tag dürfen es sein.

### 8. Munter-Macher

Grüner Tee stillt den Durst und steigert die Durchblutung der Haut und damit die Sensibilität des ganzen Körpers. Weil sein Koffein ganz sanft munter macht, können Sie bis zu sechs Tassen täglich trinken.

### 9. Magen-Freund

Üppige Grill-Kost, wenig Bewegung? Rote-Bete-Saft kurbelt die Verdauung an. Der Rote-Bete-Farbstoff Betanin schützt den gereizten Magen, stärkt die Leberzellen, kräftigt die Gallenblase.

#### 10. Anti-Sommer-Grippe-Cocktail

Ursache für eine Sommergrippe ist vor allem ein geschwächtes Immunsystem. Der Turbolader: Orangensaft mit einem Schuss Acerolasaft (Reformhaus) mischen. In diesem Getränk steckt die Vitamin-C-Power von 10 Zitronen. Das Erkältungsrisiko sinkt um bis zu 50 Prozent. Ein Glas täglich.

#### 11. Fett-weg-Garantie

Kefir reinigt die Darmflora und sorgt dafür, dass sich Fett erst gar nicht an Po, Bauch und Hüfte festsetzen kann. Neue Studien belegen, dass Kefir die Dauer von Infektionen verkürzen und auch Magengeschwüren vorbeugen kann. 100 g haben 50 kcal.

#### 12. Jung-Brunnen

Die Mischung aus Granatapfelsaft und Zitrone schützt vor freien Radikalen, die bei starker Sonnenstrahlung vermehrt vorkommen und sorgt dafür, dass auch andere Schadstoffe dem Körper weniger anhaben können. Diese entgiftende Fähigkeit machen den Saftmix zu einem Jungbrunnen.

#### 13. Gehirn-Fitness

Sommerhitze ist Gift fürs Gehirn, Leistungstiefs sind programmiert. Bester Zelltreibstoff: Birnensaft plus Sojamilch (1:1). Das Spurenelement Bor in der Birne steigert in Verbindung mit dem Sojalecithin die Gedächtnisleistung um bis zu 30 Prozent.

#### 14. Haut-Schutz

Mit Tomatensaft können Sie Ihre Haut zusätzlich stärken. Der enthaltene Pflanzenstoff Lycopin reichert sich in der Unterhaut an und schützt dort vor UV-Strahlen. Auch einen schlappen Kreislauf kann Tomatensaft stärken. 100 ml haben 15 kcal.

**Gastronomiecoach.Andreas-Möbius.de, Trainer Andreas Möbius**

<https://gastronomiecoach.andreas-moebius.de/>

Postanschrift: Bajuwarenstr. 5, 84543 Winhöring

Kontakt: Telefon: 0151 54972512, E-Mail: [gastronomiecoach@andreas-moebius.de](mailto:gastronomiecoach@andreas-moebius.de)

Vertreten durch: Geschäftsführer Andreas Möbius

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer: DE106/252/10246