

Rezept # 61 – Rosinenwasser – mit 14 Tage Plan

Rezept für Rosinenwasser

- 2 Esslöffel eingeschwefelte Rosinen
- 250 ml Wasser

Zubereitung:

1. Rosinen gründlich waschen.
2. In ein Glas mit 250 ml Wasser geben.
3. Über Nacht (8–12 Stunden) ziehen lassen.
4. Am nächsten Morgen Wasser abseihen und auf nüchternen Magen trinken.
5. Rosinen können zusätzlich gegessen werden.

gesundheitliche Vorteile (abgeleitet aus Rosinenstudien, nicht speziell „Rosinenwasser“):

- **Antioxidantien:** Rosinen enthalten Polyphenole, die oxidativen Stress reduzieren können.
- **Ballaststoffe:** Wirken förderlich auf die Verdauung, auch wenn die Konzentration im Wasser geringer ist.
- **Kalium:** Kann zur Blutdruckregulation beitragen.
- **Milde natürliche Süße:** Kein zugesetzter Zucker, aber leichter Einfluss auf den Blutzuckerspiegel.

Studienlage:

Es gibt **keine spezifischen klinischen Studien zu „Rosinenwasser“**.

Zu Rosinen allgemein:

- **2009, Anderson et al.:** Regelmäßiger Rosinenverzehr senkte bei Erwachsenen den systolischen Blutdruck um durchschnittlich 6 mmHg (Journal of Food Science).
- **2012, Bays et al.:** Täglicher Rosinenverzehr (3×45 g) senkte Blutdruck und verbesserte Blutzuckerkontrolle bei Prädiabetes-Patienten (Journal of the American College of Nutrition).
- **2014, Puglisi et al.:** Rosinenkonsum senkte das Risiko für metabolisches Syndrom und verbesserte Blutzuckerwerte (Nutrition Research).

Wenn Euch meine Rezepte gefallen und Wirkung zeigen, würde ich mich über den einen oder anderen Spendenbeitrag freuen! Wir wünschen viel Erfolg und bleiben Sie gesund! ☺



14-Tage-Plan: Rosinenwasser-Kur

Grundrezept (täglich gleich):

- 2 EL ungeschwefelte Rosinen
- 250 ml Wasser
→ Abends ansetzen, morgens auf nüchternen Magen trinken.
→ Danach die Rosinen essen (optional).

Tag 1–3

- Beobachten, wie Magen und Verdauung reagieren.
- Evtl. leichte Blähungen möglich (Ballaststoffe).
- Ansonsten normal essen, keine speziellen Einschränkungen.

Tag 4–7

- Weiterhin morgens Rosinenwasser trinken.
- Auf ausreichend Flüssigkeit (2 l Wasser/Tag) achten.
- Besonders geeignet als Start in den Tag ohne zusätzlichen Zucker.

Tag 8–10

- Kombination mit ballaststoffreicher Ernährung (Vollkorn, Gemüse) verstärkt den Effekt auf Verdauung und Blutzuckerbalance.
- Gute Phase, um Kaffee oder gesüßte Getränke etwas zu reduzieren.

Tag 11–14

- Weiterhin Rosinenwasser morgens.
- Fokus auf Bewegung (z. B. Spaziergänge), da Rosinen Mineralstoffe (Kalium, Magnesium) liefern, die Herz-Kreislauf und Muskeln unterstützen.

Einkaufsliste:

[Rosinen](#)

Wenn Euch meine Rezepte gefallen und Wirkung zeigen, würde ich mich über den einen oder anderen Spendenbeitrag freuen! Wir wünschen viel Erfolg und bleiben Sie gesund! ☺

