



Ingwershot

Die Abwehrschärfe

BARMER

Stark durch die Erkältungszeit

Ein leistungsfähiges Immunsystem ist eine gute Basis, um durch die Erkältungszeit zu kommen. Dabei zählt nicht ein einzelnes Lebensmittel, sondern das Zusammenspiel verschiedener Faktoren: eine ausgewogene, pflanzenreiche Ernährung, ausreichend Flüssigkeit, Bewegung, Schlaf und Erholung. Ingwer kann mit seinen Gingerolen diese Vielfalt ergänzen – zum Beispiel ganz unkompliziert als Ingwershot.



Flüssigkeit trifft Pflanzenpower

Ausreichend zu trinken unterstützt die natürliche Funktion der Schleimhäute und damit eine wichtige Schutzbarriere des Körpers. Der Ingwershot bringt zusätzlich konzentrierte Pflanzenstoffe ins Glas. Er schmeckt pur, lässt sich aber auch mit Wasser oder Mineralwasser verdünnen oder in Tee geben. So wird aus dem kleinen Shot ganz einfach ein abwechslungsreiches Getränk.



Konzentrierte Pflanzenkraft

Ein Ingwershot bringt die Scharfstoffe der Ingwerwurzel in konzentrierter Form ins Glas. Etwa 20–30 ml täglich sind eine kleine, alltagstaugliche Portion. Gingerole und Shogaole besitzen antioxidative und entzündungsregulierende Eigenschaften und können damit körpereigene Schutzprozesse unterstützen. Regelmäßig genossen kann ein Ingwershot so eine abwechslungsreiche, pflanzenreiche Ernährung sinnvoll ergänzen.



Vitamin C im Ingwershot

Vitamin C unterstützt die normale Funktion des Immunsystems und hilft dabei, die Zellen zu schützen. Flavonoide sind natürliche Pflanzenstoffe, die zum Beispiel in Zitronen und anderen Obst- und Gemüsesorten vorkommen. Auch sie unterstützen den Schutz der Zellen. Gemeinsam zeigen sie, warum eine bunte und pflanzenreiche Ernährung eine gute Basis für die Abwehrkräfte ist.



Impressum

Druckstand: 06/26 Konzeption, Text und Gestaltung: info@dr-ambrosius.de
Qualitätssicherung:
micaela.schmidt@barmer.de
Fotos: istockphoto.com.
Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind.

Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.

©BARMER 2026 Alle Rechte vorbehalten.



Herausgeber
BARMER
Axel-Springer-Str. 44
10969 Berlin
www.barmer.de



Weitere Informationen gibt es hier.