

GESUNDHEITSNEWSLETTER

Dezember: Immunbooster-Shots



Ein starkes Immunsystem benötigt neben **regelmäßiger Bewegung und genügend Schlaf** auch die **Zufuhr von ausreichend Nährstoffen**. Eine **gesunde und ausgewogene Ernährung** kann demnach die Abwehrkräfte zusätzlich stärken. Um fit und gesund durch die kalte Jahreszeit zu kommen, gibt es einen echten Booster für eine noch bessere Abwehrkraft des Immunsystems!

Zum Herstellen des **Immunbooster-Shots**, welches mit einem geringen Zeitaufwand verbunden ist, werden nur wenige Zutaten benötigt. Die kleinen Shots aus **Kurkuma, Ingwer und Zitrone** und ggf. **Apfel und Orange** können die Immunabwehr fördern und so der unbeliebten Erkältung entgegenwirken. Die Zitrone sorgt dabei für reichlich **Vitamin C** und erhöht zusätzlich die Eisenaufnahme im Körper. Kurkuma gilt als „**natürliches Antibiotikum**“ und sollte immer zusammen mit etwas Pfeffer verarbeitet werden. Nur so kann das Cumin vom Körper aufgenommen werden und seine gesundheitsförderliche Wirkung entfalten. Auch Ingwer wird eine antibakterielle Wirkung nachgesagt. Die darin enthaltenen Scharfstoffe fördern außerdem den Stoffwechsel sowie die Durchblutung.



Tipp: Falls dir der Shot zu bitter oder scharf ist, können Sie eine **Orange** auspressen oder einen **Apfel** zur Masse hinzufügen, um eine natürliche Süße in deinen persönlichen Immunbooster zu bekommen.



Zutaten: für 5 Shots (je 60ml)

- 50 g Ingwer
- 1 Stück Kurkumawurzel (5cm) oder 1 TL Kurkumapulver
- Saft von 2 Zitronen
- 1 Prise Pfeffer
- ggf. Saft von 1 Orange
- ggf. 1 Apfel

In 5 Minuten selbst gemacht

- 1) Ingwer und Kurkuma schälen und klein schneiden. Zitronen auspressen, ggf. Apfel entkernen und würfeln bzw. Orange auspressen. Ingwer, Kurkuma und Zitronensaft (ggf. Orangensaft/Apfel) in den Mixer geben und mixen.
- 2) Etwas Wasser hinzufügen und mixen bis die bevorzugte Konsistenz erreicht ist
- 3) Pfeffer hinzugeben
- 4) Immunbooster abfüllen und im Kühlschrank lagern

Der **Immunbooster** bleibt im Kühlschrank etwa 3-4 Tage frisch.



Social & Health
— Weil du es uns wert bist! —
florian_hacker@zollner.de

Social & Health
Florian Hacker
- 5435



Ansprechpartner Gesundheit
Romina Kreuzer
Bastian Popp
zollner@my-moove.de



AOK Bayern
Rudolf Koppitz
09971 848 - 135
rudolf.koppitz@by.aok.de