



## Ingwer

Der Ingwer (*Zingiber officinale*) ist eine einkeimblättrige Pflanze, die ursprünglich aus (sub-) tropischen Regionen wie Indien, China und Südamerika stammt. In Mitteleuropa kennt man den Ingwer seit dem 9. Jahrhundert. Der unterirdische Hauptspross, die Ingwer-Wurzel (Ingwer-Rhizom), kann als Küchengewürz sowie als Nahrungs- und Heilmittel verwendet werden. Ingwer riecht und schmeckt sehr aromatisch; bisweilen sogar brennend scharf. Das liegt an den enthaltenen ätherischen Ölen, Harzsäuren und an der aromatischen Substanz Gingerol. In den Traditionellen Asiatischen Medizinsystemen spielt Ingwer seit über 3000 Jahren eine wichtige Rolle und gilt dort als eine der gesündesten Pflanzen überhaupt. Recht gut untersucht ist heute die brechreizlindernde Wirkung bei Reisekrankheit und Schwangerschaftserbrechen.

Die Wurzeln des Ingwers enthalten zahlreiche wertvolle Wirkstoffe wie Vitamin C, Magnesium, Eisen, Calcium, Kalium, Natrium und Phosphor. Ingwer hilft bei Übelkeit, Appetitlosigkeit, Völlegefühl und regt zudem die Funktion des Darmes an. Neben der Wirkung für den Magen-Darm-Trakt fördert Ingwer die Durchblutung und regt den Stoffwechsel an. Somit kann das Risiko von Blutgefäßverschlüssen und Arteriosklerose verringert werden. Die reizlindernde Wirkung des Ingwers eignet sich auch für die äußerliche Wundbehandlung von Schleimhäuten und Hautwunden.

Gerade in der kalten Jahreszeit ist Ingwer ein nützlicher und hilfreicher Begleiter. Egal ob frischer Ingwer, Ingwerpulver oder Ingwertee – die wärmende Wirkung wird Ihrem Körper zu Gute kommen. Probieren Sie es doch einfach einmal aus: 2-3 dünne Scheiben Ingwer mit 200 ml aufgekochtem Wasser aufgießen und je nach gewünschter Geschmacksintensität bis zu 15 Minuten ziehen lassen. Sie können den Tee mit Zitronensaft oder Honig noch verfeinern.

**Vorsicht:** Bei entzündlichen Magenleiden, Sodbrennen und Gallensteinen sollte regelmäßiger Ingwer-Verzehr vorsichtig gehandhabt werden. Vor geplanten Operationen müssen Sie Ihren Arzt unbedingt auf überdurchschnittlichen Ingwer-Genuss hinweisen, da dieser die Blutgerinnung beeinflussen kann.

**Übrigens:** Bitte achten Sie beim Kauf von Ingwer darauf, dass sich die Knollen fest anfühlen und die Haut glatt und prall ist. Zur Lagerung umwickeln Sie nur den frischen und ungeschälten Ingwer mit Küchenpapier und bewahren diesen in einem luftdicht verschlossenen Behältnis im Gemüsefach Ihres Kühlschranks auf. Auf diese Art hält er sich bis zu 4 Wochen.