

SUPERFOOD FÜR KALTE TAGE

Scharf, gesund und ein echter Tausendsassa: Wer sich in der kalten Jahreszeit wärmen und zugleich das Immunsystem stärken will, liegt mit Ingwer genau richtig. Nicht ohne Grund wird die aromatische Wurzel bereits seit Jahrhunderten sowohl in der Küche als auch in der Medizin verwendet. Wir verraten, was die tolle Knolle so besonders macht.

DER BEINAHE-ALLESKÖNNER

Ingwer wird mittlerweile in verschiedensten Formen angeboten. In Supermärkten und Apotheken findet sich die Wunderwurzel frisch, aber auch gemahlen als Gewürz, abgefüllter Tee oder in Kapselform. Kein Wunder: Die Wurzel kann antibakteriell wirken, die Vermehrung von Viren hemmen, den Kreislauf anregen oder die Verdauung fördern. Zusätzlich vermag Ingwer Übelkeit zu verdrängen und wirkt aufgrund der ätherischen Öle schleimlösend. Frauen, die unter starken Regelschmerzen leiden, berichten von schmerzlindernden Wirkungen, die sich auf seine durchblutungsfördernden Eigenschaften zurückführen lassen. Somit ist Ingwer eine Art natürliches Schmerzmittel.

MIT INGWER(TEE) ABNEHMEN?

Zwar macht selbst das Multitalent Ingwer nicht von einem Tag auf den anderen schlank. Regelmäßig verzehrt, kann er aber den Stoffwechsel anregen, Heißhunger unterdrücken und die Blutzuckerregulation sowie den Fettsäurefluss im Körper verbessern.

Seine wohl beliebteste Zubereitungsart ist als Tee. Drei Dinge sind dabei wichtig:

1. **Je mehr Schnittfläche, desto besser – so können sich die wertvollen Scharfstoffe am besten entfalten.**
2. **Möglichst frisch zubereiten, da sich beim Zerschneiden die ätherischen Öle verflüchtigen.**
3. **Heiß kochend aufgießen und mindestens fünf Minuten lang ziehen lassen. Prinzipiell gilt, je länger der Tee zieht, desto schärfer wird er.**

Verfeinert werden kann der Tee beispielsweise mit Honig, Zitronensaft oder frischer Minze. Ob Ingwer geschält wird oder nicht, wirkt sich nicht auf seinen Effekt aus.



NEBENWIRKUNGEN

Obwohl es sich bei Ingwer in Wurzelform um ein pflanzliches Produkt handelt, ist er nicht immer für jedermann geeignet.

- Da er gerinnungshemmend wirkt, sollte der Verzehr bei Einnahme von blutverdünnenden Medikamenten vorher mit einem Arzt besprochen werden. Auch kann er häufiges Nasenbluten noch verstärken.
- In und nach der Schwangerschaft sollte prinzipiell auf Ingwer verzichtet werden, da nicht sicher ist, ob er frühzeitige Wehen auslösen kann. Auch die Wirkung auf Babys während der Stillzeit ist noch nicht ausreichend erforscht.
- Bei Fieber lieber keinen Ingwer zu sich nehmen – die Scharfstoffe können die Körpertemperatur noch weiter steigen lassen.

Generell sollte die Schärfe des Ingwers nicht unterschätzt werden. Menschen mit empfindlichen Mägen oder Gallensteinen lassen die Wurzel besser links liegen. Prinzipiell gilt jedoch: Ingwer in Maßen kann unbesorgt verzehrt werden.