

Ingwer - so wirkt die gesunde Wurzel

Auch unter der Bezeichnung Ingwerwurzel, Immerwurzel, Ingber und Imber im deutschsprachigen Raum bekannt, ist Ingwer seit jeher als Hausmittel gegen Erkältung und Übelkeit bekannt. Darüber hinaus hat die Wurzel noch viele weitere Vorteile.

Wo kommt die Wurzel her?

Die Ingwerwurzel stammt wahrscheinlich ursprünglich aus Südasien. Um 2700 v. Chr. erklärte der damalige Kaiser von China den Ingwer zur königlichen Pflanze. Von da an begann der Siegeszug der Ingwerwurzel. Auch heute noch wird Ingwer im Fernen Osten geschätzt und ist Bestandteil der ayurvedischen Medizin. Ab dem 17. Jahrhundert verbreitete sich Ingwer auch in England: vom Ginger Ale über Ginger Bread bis hin zu Ingwerkeksen. Anschließend wurde die Wurzel auf der ganzen Welt bekannt.

Die Kraft des Ingwers

Verantwortlich für die heilende Wirkung des Ingwers sind die zu den Scharfstoffen gehörenden Gingerole und ätherischen Öle. Diese Stoffe regen die Produktion von Magensaft an und wirken sich so positiv auf die Verdauung aus. Ebenso wirken sie entzündungshemmend, schleimlösend und schmerzstillend.

Die gesunde Wurzel kann bei folgenden Beschwerden helfen:

- Übelkeit (auch Reiseübelkeit)
- Brechreiz
- träge Verdauung
- Schmerzen
- Entzündung
- Erkältung
- Kopfschmerzen und Migräne
- Husten und Bronchitis
- Appetitlosigkeit
- Muskelkater
- Gelenkschmerzen (z.B. bei Arthrose oder Rheuma)
- Menstruationsbeschwerden
- hohem Blutzuckerspiegel
- Arthritis
- Nebenwirkungen der Chemotherapie
- Rückenschmerzen
- Muskelschmerzen

Wie wird Ingwer verwendet?

Nicht nur in der asiatischen Küche wird Ingwer als Gewürz verwendet, auch in europäischen Gerichten findet dieser Anklang. Verwendet wird dabei die geschälte, frische Wurzel oder

getrocknetes Pulver. Auch als Tee kann die Ingwerwurzel aufgenommen werden. Dazu die geschälte Wurzel in heißem Wasser etwa 10 Minuten ziehen lassen und über den Tag verteilt 2-3 Tassen trinken. Eine weitere Möglichkeit ist Ingwersirup. Dazu wird klein gehackter, frischer Ingwer etwa 30 Minuten in 200 ml heißem Wasser gekocht und anschließend mit 100 Gramm braunem Zucker eingedickt. Bei Erkältungen kann dieser dann teelöffelweise eingenommen werden.

Auch für Suppen kann die Wurzel verwendet werden, z.B. Ingwer-Möhren Suppe. Hierfür benötigen Sie 60 g frischen Ingwer, 400 g Möhren, 50 g Butter, 1 EL Zucker, 600 ml Gemüsebrühe, 150 ml Kokosmilch, Salz und Pfeffer. Ingwer und Möhren werden klein geschnitten, mit Butter angeschwitzt, mit Zucker bestreut und anschließend 20 Minuten bei mittlerer Hitze mit der Gemüsebrühe und der Kokosmilch gekocht. Anschließend alles fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fazit

Die Ingwerwurzel ist vielseitig gegen verschiedenste Beschwerden einsetzbar. Durch die enthaltenen Scharfstoffe und ätherischen Öle wirkt sie gegen Erkältungen als auch gegen Verdauungsbeschwerden und vieles mehr. Es lohnt sich also die Wunderwurzel zu probieren.