

INGWER - Die scharfe Knolle für ein starkes Immunsystem & mehr

Nicht nur Bewohner der ostasiatischen Länder schwören bereits seit Jahrtausenden auf die antibiotische und immunstimulierende Wirkung dieser Heilwurzel, sondern auch Hierzulande erfreut sie sich inzwischen stetig wachsender Anhängerschaft.

Winterzeit ist Erkältungszeit und wenn es ein Medikament gäbe, welches über so viele positive Eigenschaften verfügen würde wie Ingwer, dann würden sich wohl alle Pharmariesen auf diesem Erdball um die Alleinherrschaft bemühen. Doch nicht nur Ihr Immunsystem kann vom Verzehr dieser Wunderknolle profitieren, wie folgende Informationen unterstreichen.

Ingwer - Die Alternative zu Ibuprofen, Diclofenac, Aspirin & Co

Die Scharfstoffe Gingerole und Zingerone sind nicht nur ursächlich für den scharfen Geschmack von Ingwer, sondern auch für seine entzündungshemmenden und schmerzlindernden Eigenschaften verantwortlich. Gerade Gingerole ähneln in ihrer Struktur der Acetylsalicylsäure (ASS, enthalten in Aspirin), welche das Entzündungsenzym Cyclooxygenasen hemmt. Somit werden Entzündungsherde eingedämmt und Schmerzen gelindert.

Darüberhinaus haben Gingerole eine blutverdünnende Wirkung, weshalb sie auch gerne als natürliches Aspirin bezeichnet werden. Dies sollten Sie beachten, falls Sie an Bluthochdruck leiden.

Zusammengefasst ist diese Erkenntnis nicht nur interessant für Sportler, die aktiv ihrem Muskelkater entgegenwirken möchten, sondern auch jenen, die entzündliche Prozesse in ihrem Körper, wie etwa Rheuma, Knie- und Hüftgelenksbeschwerden, etc. minimieren möchten. Darüber hinaus dürfte es auch und gerade Menschen interessieren, die sich auf natürliche Weise behandeln wollen und nicht auf Schmerzmittel wie Ibuprofen und Diclofenac zurückgreifen möchten, welche unerwünschte Nebenwirkungen, wie Magen- und Darmbeschwerden verursachen können.

Ingwer - Der Stoffwechsellurbo & Fettkiller

Bekannt ist, dass Ingwer die körpereigene Thermogenese erhöht und so quasi von innen wärmt. Darüberhinaus gab es Untersuchungen an Mäusen, die eine erhöhte Kalorienzufuhr durch Fett erhielten. Bei der Kontrollgruppe, welche zusätzlich Ingwer bekamen, kam es zu einem deutlich niedrigeren Anstieg an Körpergewicht. Die Wissenschaftler gehen davon aus, dass Ingwer, neben der beschleunigten Thermogenese, auch die Aufnahme von Fett bei der Verdauung minimiert.

Ingwer - die Wunderwaffe

Der ursprünglich aus Südostasien stammende Ingwer ist quasi ein Allheilmittel, denn er wirkt z.B. antibakteriell, stärkt das Immunsystem, fördert die Durchblutung, verbessert die Insulinsensibilität, wirkt als Appetitzügler, ist reich an Vitamin C, liefert Vitamin E, Kalium, Eisen, Zink und Kupfer, wirkt als Antioxidans, stimuliert die Organe, wirkt muskelentspannend, ist basisch, beruhigt Magen und Darm, hat entgiftende Eigenschaften, mindert Verdauungsbeschwerden und Blähungen sowie Übelkeit und Brechreiz. Letzteres ist Grund dafür, weshalb immer mehr Chemotherapie-Patienten Ingwer konsumieren.

Die Liste der positiven Eigenschaften ist lang und er wird demnach aus meiner Sicht zu Recht als Wunderknolle bezeichnet. Auch ich verzehre ihn regelmäßig zum Beispiel als Ingwerwasser oder in meinem Gemüse.

Ingwerwasser

Schneiden Sie ca. zwei Zentimeter gewaschenen Ingwer in feine Scheiben (mit Schale, da dort die wertvollen Enzyme stecken), gießen ihn mit heißem Wasser auf und lassen ihn dann mindestens 5 Minuten ziehen.

Das Ingwerwasser ist basisch und eignet sich hervorragend für den perfekten Start in den Tag: Die Verdauung wird angeregt, der Körper entgiftet und das Immunsystem gestärkt.

Ingwer im Gemüse

Schneiden (frisch mit Schale, ansonsten geschält) Sie Ingwer in feine Streifen (ähnlich Pommes) und geben ihn Ihrem Gemüse hinzu.

Alternativen

Falls Sie den Geschmack von Ingwer überhaupt nicht mögen, versuchen Sie es doch mal mit Pulver oder Kapseln als Nahrungsergänzung.

Schlussbemerkung

Es bleibt anzumerken, dass Sie die vielen positiven Eigenschaften von Ingwer nicht durch den einmaligen Verzehr erreichen werden. Sie sollten ihn mehrmals in der Woche, am besten täglich in Ihren Speiseplan einbauen.

Einen letzten Hinweis möchte ich mir noch erlauben: Achten Sie bitte möglichst auf Bioqualität.

Bleiben Sie fabelhaft fit und gesund!

Ihr Boris Schwarz

Der Originalartikel erschien im Januar 2015 bei der Gesellschaft für Ernährungsforschung (www.gfe-ev.de)