Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Hilft Ingwer bei einer Erkältung?

Mon, 01/08/2018 - 10:21

Essen, Trinken und Genuss – hätten Sie's gewusst?

Ingwer (Zingiber officinale) ist für sein aromatisches, brennend scharfes Aroma bekannt. In der Küche wird der unterirdische Spross der Ingwerpflanze, das so genannte Rhizom, verwendet, beispielsweise als Gewürz in Suppen oder in Teemischungen. Für einen Ingwertee benötigt man zwei Esslöffel frisch geriebenen Ingwer. Dieser wird in einem Liter Wasser erhitzt, zehn Minuten lang köcheln gelassen und anschließend abgesiebt.

Ingwer ist reich an sekundären Pflanzenstoffen, darunter Bitter- und Scharfstoffe. Ihm wird eine antioxidative, antibakterielle, antivirale und entzündungshemmende Wirkung zugeschrieben, auch soll er gegen Übelkeit, Erbrechen und Appetitlosigkeit wirken und die Bildung von Verdauungssäften anregen. In der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) wird Ingwer zur Behandlung von Rheuma, Muskelschmerzen und Erkältungen verwendet. Auch in Europa findet die Anwendung bei Magen-Darm-Beschwerden und Übelkeit zunehmend Anerkennung. Zwar ist eine vorbeugende Wirkung gegen Erkältungen bislang nicht wissenschaftlich belegt. Es wird jedoch angenommen, dass die im Ingwer enthaltenen Scharfstoffe den Körper von innen wärmen und die Durchblutung der Schleimhäute anregen, wodurch Krankheitserreger schwerer eindringen können.

Ingwer wächst in den Tropen und Subtropen. Indien ist der größte Produzent, am meisten Ingwer wird jedoch aus China exportiert. Ingwer aus China fiel in der Vergangenheit durch eine teils hohe Pestizidbelastung auf.