



INGWER – IMMUNSYSTEMBOOSTER

Ingwer der Immunsystembooster mit seinem antioxidativen, antimikrobiellen, gefäßerweiternden und entzündungshemmenden Potenzial.

Ingwer (*Zingiber officinale*) gehört zur Familie der Ingwergewächse (*Zingiberaceae*) und ist mit Kurkuma, Kardamom und Galgant verwandt. Sein einzigartiges scharfes Aroma und seine gesundheitsfördernde Wirkung machen ihn beliebt.

Ingwer enthält in etwa 500 Inhaltsstoffe. Die Konzentrationen dieser variieren in Abhängigkeit der Sorte. Vor allem sind ätherische Öle enthalten, aber auch Mineralstoffen wie Eisen, Magnesium, Kalzium, Kalium, Natrium, Phosphor sowie Vitamine, insbesondere Vitamin C und B-Vitamine.

Ingwer wirkt gegen verschiedene Beschwerden und Krankheiten.

Klinische Studien belegen, dass Ingwer auf den Magen-Darm-Trakt eine positive Wirkung ausübt und gegen Brechreiz sowie Übelkeit wirkt. Genauso fördert Ingwer die Verdauung und wirkt gegen Völlegefühl nach üppigem Essen.

Weiters wird das Immunsystem durch Ingwer unterstützt. Erkältungen können dadurch zum Teil vorgebeugt werden, bzw. kann die Dauer der Erkältung verringert werden.

Da sich die ätherischen Öle direkt unter der Korkschiicht befinden, verwendet man beim Schälen am besten einen Löffel statt einem Messer oder Gemüseschäler, um ausschließlich die Korkschiicht zu entfernen. Bio-Ingwer lohnt sich allemal.

Je älter und trockener der Ingwer ist, desto schärfer wird er, da sich das Gingerol in das schärfere Shaogol umwandelt. Dies passiert auch bei der Hitzezufuhr.

Egal ob als Ingwerwasser, Ingwershot, Ingwertee oder Ingwer zum Würzen, in aktuellen außergewöhnlichen globalen Situationen können wir vom Ingwer allemal profitieren.