

## DAS REZEPT

### Ingwer hilft dem Magen



Frauke Roschkowski ist leitende Diätassistentin an der Augusta-Kranken-Anstalt in Bochum und am Evangelischen Krankenhaus in Hattingen. Sie gibt den Lesern regelmäßig Koch- und Back-Tipps.

Ingwer ist gesund und kann zahlreiche Beschwerden lindern. Er hilft etwa als Appetitanreger, aber auch gegen Reiseübelkeit. Als Heilpflanze tauchte die Ingwerwurzel schon in der griechischen und römischen Medizinliteratur des Altertums auf. Die Ingwerwurzel erhöht den Speichelfluss und regt die Darmtätigkeit an. Das Gewürz soll kreislaufanregend und krampflösend wirken. Schwangere sollten auf Ingwer verzichten, ebenso Menschen mit Gallensteinen.

Als Gewürz in Speisen hilft es Menschen, die an einem „nervösen“ oder schwachen Magen leiden. Ingwer ist gut bei Magendrücken, Übelkeit und Blähungen. Als Arznei oder Küchengewürz wird übrigens in erster Linie die Ingwerwurzel verwendet, genauer der unterirdische Hauptspross – das sogenannte Ingwer-Rhizom.

#### So macht man einen Ingwer-Tee

#### Zubereitung:

Den Ingwer-Tee können Sie aus einem etwa zwei Zentimeter großen Stück frischem, geschältem Ingwer zubereiten. Schneiden Sie feine Scheiben und geben Sie diese in eine Teetasse. Alles mit kochendem Wasser überbrühen. Etwa fünf Minuten ziehen lassen, durchsieben und langsam trinken. Hilft garantiert!

Wenn Sie an einer Reisekrankheit leiden, trinken Sie ein Glas Ingwer-Tee zwei Stunden vor der Abfahrt. Knabbern Sie während der Reise ein Stück kandierten Ingwer oder Ingwerstäbchen.