Ingwer, so gesund und so lecker

In meinem Garten habe ich zur Pflanzzeit im Frühjahr, Ingwer angepflanzt. Es ist sehr schön, zu sehen wie sich diese Pflanze entfaltet. Ihre schlanken hellgrünen Blätter sprießen und gedeihen. Ich freue mich schon auf den Herbst, denn dann ist die Zeit der Ernte gekommen. Dass die Ingwerwurzel reif zur Ernst ist, erkennst Du an den gelb verfärbten Pflanzenblättern. Dann werde ich die Ingwerwurzel aus der Erde ziehen. Anschließend kann ich die Ingwerwurzel gleich frisch verarbeiten oder trocknen.
Als Vorbereitung für das nächste Frühjahr, schneide ich das Endstück der Wurzel ab, trockne das Endstück und gieße es über Winter nicht. Bei ca. 10 Grad in einem dunklen Raum überwintert dann die getrocknete Wurzel, bevor sie dann im Frühjahr wieder in die Erde gesetzt wird.

Bei mir in der Küche steht zu Dekozwecken eine Ingwerwurzel, die munter vor sich hin, ihre schlanken grünen Blätter austreibt. Jedes Mal wenn ich sie anschaue, freue ich mich über diese schöne Pflanze, die so wenig Pflege braucht und doch so viel Freude schenkt.

Es wurden über 160 Inhaltsstoffe im Ingwer nachgewiesen. Der frische Ingwer besteht aus ca. 80% Wasser.
Wirkstoffe, wie beispielsweise Vitamin C, Eisen, Kalzium, Kalium, Natrium Phosphor oder auch Kalzium sind in der Ingwerwurzel enthalten.

Ingwer gegen Arthrose:
viele Doppelblindstudien konnten zeigen, dass Ingwer Arthrosesymptome teils drastisch reduziert. Arthrose ist begleitet von Knorpelabbau. Dieser Knorpelabbau wird durch Entzündungsprozesse in den Gelenken beschleunigt. Das führt zu Schmerzen, Schwellungen und Unbeweglichkeit der betroffenen

Gelenke. Ingwer kann helfen, die Entzündungsprozesse ebenso wie die Schmerzen imhttp://katrins-gesundheits-und-ernährungsblog.de/wp-admin/post-new.php Gelenk zu lindern. Weiterhin wird der Knorpalabbauer TNF-α von Ingwer unterdrückt.

Ingwer stärkt das Immunsystem:
unser Immunsystem profitiert ebenfalls von Ingwer. Glutathion, das wichtigste wasserlösliche Antioxidans in unserem Körper, stimuliert das Immunsystem. Das tut es indem es die Funktionen der weißen Blutkörperchen anregt. Eine regelmäßige Einnahme von Ingwer wirkt einer krankheitsbedingten Abnahme von Glutathion entgegen. So unterstützt Ingwer unser Immunsystem bei der Krankheitsabwehr.

Ingwer tötet Krebszellen:
Ingwer wirkt auf verschiedenste Weisen gegen Krebs. Der Nekrose Faktor NF-κB wird reduziert und Krebszellen werden zum Absterben gebracht. Egal ob bei Lungenkrebs, Krebs in den Eierstöcken oder Brustkrebs, Ingwer kann helfen. Allerdings sollten Chemotherapeutika nicht mit Ingwer zusammen verwendet werden, da Ingwer deren Wirksamkeit herabsetzt. Ingwer ist also vor allem vorbeugend gegen Krebs einzusetzen, damit er sich gar nicht erst entwickelt.

Ingwer gegen Alzheimer:
Aufgrund seiner positiven Eigenschaft β-Amyloid, eine Proteinablagerungen im Gehirn, zu unterdrücken, sollte Ingwer zudem immer in ein therapeutisches Gesamtkonzept gegen Alzheimer integriert werden.

Ingwer und die Abnahme von Fett am Körper:
Viele Menschen möchten an Fett abnehmen, verlieren jedoch nur reichlich Wasser. Die Pfunde purzeln zwar, werden jedoch schnell wieder zugenommen. Ingwer fördert die Produktion der Gallenflüssigkeit, wodurch die Fettverbrennung angeregt wird. Gleichzeitig sorgt die wärmende Wirkung vom Ingwer für den Abbau überschüssiger Fettzellen. Die Zellaktivitäten werden im

Körper beschleunigt, das Sättigungsgefühl gesteigert und der Gesamtkalorienverbrauch reduziert.

Ingwer und das Hemmen von Entzündungen:
Entzündungen verursachen Schmerzen und spielen bei vielen chronischen Erkrankungen eine wesentliche Rolle. Die Gingerole im Ingwer haben eine starke entzündunghemmende Wirkung. Sie sind in der Lage die Schmerzen und Schwellungen entzündeter Gelenke und einer rheumatoiden Arthritis zu verringern sowie Muskelschmerzen zu 100% zu beseitigen. Sie beugen die Entstehung von Krebs vor und verhindern Prostataerkrankungen. Ingwer besitzt die Fähigkeit die proinflammatorischen Zytokine zu hemmen, und dadurch neurogenerative Krankheiten zu verhindern. Studien zeigen, dass Ingwer genauso wirkungsvoll wie das Schmerzmittel Ibuprofen, Regelschmerzen lindert.

Ingwer und die Blutdruckregulation:
Ingwer hat eine Blut verdünnende Wirkung und besitzt entzündungshemmende Eigenschaften, die helfen, den Blutdruck zu senken. Studien haben gezeigt, dass Ingwer sogar wirkungsvoller als das blutdrucksenkende Medikament Prazosin Hydrochlorid wirkt. Ingwer senkt den mittleren arteriellen Blutdruck um 3.92%, wogegen das Prazosin Hydrochlorid nur eine Wirkung von 3,54% besitzt. Der würzige Geschmack vom Ingwer hilft außerdem, das Salz in der Ernährung zu minimieren. Ingwer würzt die Speisen köstlich, sodass die Verwendung vom Salz deutlich gesenkt und ein gesunder Blutdruck entstehen kann. Salz ist ein wesentliches Kriterium für die Entstehung vom Bluthochdruck.

Ingwer für den Magen:
Magenschmerzen können aufgrund vieler Ursachen entstehen. Ingwer unterstützt die Magen- und Darmfunktion auf eine vielseitige Weise. Ingwer stimuliert ohne negative Auswirkungen die Entleerung des Mageninhaltes, wirkt krampflösend und ähnlich wie die Medikamente Aspirin und Ibuprofen gegen Schmerzen. Durch den regelmäßigen Verzehr von Ingwer wird die Magenschleimhaut geschützt, Sodbrennen

beseitigt und die Nahrungsaufnahme und dessen Verarbeitung verbessert. Ingwer hemmt zusätzlich das Bakterium H. pylori und verhindert somit die Entstehung von Magengeschwüren und Schäden an der Magenschleimhaut.

Ingwer kann als Tee zubereitet werden:
Ingwer mit Schale klein schneiden und mit kochendem Wasser übergießen und 10 Min. ziehen lassen. Oder Du zerkleinerst die Ingwerwurzel und kochst sie mit dem Wasser ca. 10 Min. auf.

Ingwer als Gewürz:
In allen warmen und kalten Speisen kannst Du Ingwer nach Geschmack hinzufügen. Dabei kannst Du den Ingwer raspeln oder kleinhacken. Wenn der Ingwer frisch ist und die Schale noch nicht zu sehr ausgetrocknet ist, kannst Du die Schale mitverwenden. Das Schälen der Ingwerknolle ist nicht unbedingt nötig. Sollte die Schale jedoch sehr fest und trocken sein, dann kannst Du mit einem Teelöffel die Schale abschaben, damit Dir möglichst wenige und gesunde Inhaltstoffe verloren gehen.
Die frische Ingwerwurzel kann roh gegessen, zum Herstellung eines Tees verwendet oder in Suppen, Gerichten, Lebkuchen und Pfefferkuchen integriert werden. Durch das Erhitzen verändert der Ingwer seinen würzig-scharfen Geschmack ins würzig-Süße.

Ingwer in Kombination mit anderen Kräutern und Gewürzen:
Ingwer kannst Du mit allen Dir bekannten Gewürzen und Kräutern kombinieren. Mein Favorit ist folgende Kombination:
Ingwer, Knoblauch, Chili und Kurkuma und für die süße Variante (z.B.: asiatische Küche) gebe ich entweder Agavendicksaft oder Ahornsirup dazu.
Probiert es einfach aus, erlaubt ist was gefällt und was schmeckt.

Ingwer Tagesdosis:
Die mittlere Tagesdosis beträgt etwa 2-4 g der Ingwerwurzel.

Ingwer Nebenwirkungen:
Der Verzehr von Ingwer gilt generell als sicher. Wird die

täglich empfohlene Dosierung überschritten, können leichter Sodbrennen, Durchfall und Reizungen im Mund entstehen.

Ingwer mögliche Wechselwirkungen:
Ingwer ist ein natürliches Gewürz und kann mit anderen Kräutern, Nahrungsergänzungsmittel und verschreibungspflichtigen Medikamenten interagieren. Bei der Einnahme folgender Medikamente sollte vor dem Verzehr von Ingwer zunächst mit dem Arzt Rücksprache gehalten werden:
Blutverdünnende Medikamente – Ingwer kann in der Kombination mit blutverdünnenden Medikamenten das Risiko von Blutungen erhöhen. Zu den blutverdünnenden Medikamenten gehören unter anderem:
Warfarin (Coumadin)
Clopidogrel (Plavix)
Aspirin
Diabetes-Medikamente – Ingwer kann den Blutzucker zu senken. Wird Ingwer in Kombination mit blutzuckersenkenden Medikamenten eingenommen, kann das Risiko eines niedrigen Blutzuckerspiegel oder einer Hypoglykämie erhöht werden.
Blutdruck senkende Medikamente – Ingwer hat eine blutdrucksenkende Wirkung. Die Kombination mit Blutdruck senkenden Medikamenten kann die Gefahr eines zu niedrigen Blutdruckes oder Herzrhythmusstörungen erhöhen.

Wer sollte vor dem Verzehr von Ingwer mit dem Arzt sprechen?
Menschen mit Blutgerinnungsstörungen
Menschen vor einer Operation oder Narkose

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos!
Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.
Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.
Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.

Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.
gesundheits_und_ernaehrungs_trainer@arcor.de
oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch Katrin

Meine Publikationen
20.07.2016
Mein 3. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-3668-26341-3
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil II Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016
Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-16742-1
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016
Mein 2. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-668-16741-4
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und ErnährungEin Blog-Tagebuch

04.12.2015
Aus meinem E-Book wurde heute ein Buch, das erste Exemplar habe ich heute Morgen in meinen Händen gehalten!
ISBN: 978-3-668-08752-1
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015
Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden
ISBN: 978-3-668-08751-4
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und

praktische Umsetzung