



Bild: Photoography/Shutterstock.com

©Copyright 2022 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten, SAGRUSAN® GmbH

Einnahmeempfehlung

2x täglich 30 Tropfen*

*Ca. eine halbe Stunde nach dem Essen mit einem Glas Wasser (ca.150ml) verdünnt einnehmen.

Menschen reagieren unterschiedlich auf Kräutertinkturen, daher empfiehlt sich eine **einschleichende Dosis von 2x täglich 15 Tropfen** mit anschließender Steigerung auf die oben beschriebene Einnahmeempfehlung (Herxheimer-Reaktionen)



Ingwer

Zingiber officinale

Familie

Der Ingwer gehört, wie man schon vermuten könnte, zu der Familie der Ingwergewächse (*Zingiberaceae*).

Beheimatet

Wo genau der Ingwer ursprünglich herkommt ist unklar, man geht aber davon aus, dass er von den pazifischen Inseln stammt. Heute wird er weit verbreitet angebaut, zum Beispiel in Asien, Teilen Südamerikas und Afrikas, sowie in Jamaika.

Verwendete Pflanzenteile

Die Wurzel wird verwendet.

Inhaltsstoffe

Der Ingwer enthält ätherische Öle, *Zingiberen*, *Zingiberol*, *Gingerol* und *Shogaol*. Außerdem stecken in der Wurzel auch Stoffe wie *Borneol* und *Cineol*. Weitere Inhaltsstoffe wären Vitamin C, sowie die Mineralien Eisen, Magnesium, Kalzium, Kalium und Natrium.

Anwendung

In Asien ist der Ingwer schon seit tausenden Jahren eine sehr bekannte und beliebte Pflanze zur Linderung vielerlei Beschwerden. So wird er auch häufig in der Traditionell Chinesischen Medizin (TCM) eingesetzt. Die Inhaltsstoffe im Ingwer sollen unter anderem antibakteriell, antiviral, antioxidativ und antiinflammatorisch wirken. Am bekanntesten ist sein positiver Effekt auf die Verdauung. Denn das enthaltene *Gingerol* fördert die Verdauung und soll zudem gegen Bauchkrämpfe und Übelkeit helfen. Außerdem fördert der Ingwer die Produktion von Gallensäften, wodurch die Fettverdauung angekurbelt wird und Speisen leichter bekömmlich werden können. Des Weiteren soll er wegen seiner schmerzlindernden und entzündungshemmenden Eigenschaft Abhilfe bei Halsschmerzen und anderen Erkältungssymptomen schaffen. Die Scharfstoffe können auch gegen Mundgeruch hilfreich sein; innerhalb weniger Sekunden. Eine weitere Auswirkung von Ingwer auf unseren Körper ist, dass er Thrombosen und Arteriosklerose entgegenwirken soll, da das enthaltene *Gingerol* die Aggregation (=Zusammenklumpen) von Blutplättchen verringern kann.