



- » [Link zum Originalbild](#)
- » Copyright: News-Reporter.NET
- » Image-No.: 2009520026_0001

Ingwer und Chili heizen dem Körper ordentlich ein.
Foto: News-Reporter.NET

Ingwer und Chili heizen uns ein

Kalte Finger und Zehen gehören bei vielen Menschen zum Winter-Alltag. Dagegen lässt sich nicht nur mit warmen Stiefeln und Handschuhen etwas machen. Gerade im Winter sollten Menschen, die leicht frieren, auch Lebensmittel zu sich nehmen, die dem Körper Wärme geben. So heizen zum Beispiel Ingwer und Chili dem Körper ordentlich ein.

Ingwer – das scharfe Multitalent

Ingwer (*Zingiber officinale*) wird seit Jahrtausenden als wertvolles Gewürz und Heilmittel von verschiedenen Kulturen geschätzt und bereits in ältesten chinesischen und altindischen Sanskritschriften erwähnt. In der ayurvedischen Medizin ist er als wirksames Mittel bei fieberhaften Erkältungen bekannt. Inzwischen ist die eigenwillig geformte Knolle auch bei uns und in unserer Naturheilkunde populär geworden.

Ingwer ist reich an ätherischen Ölen und vielen chemischen Verbindungen mit teilweise noch ungeklärten Eigenschaften. Sein scharfer Geschmack – aber auch seine heilsame Wirkung – gehen auf Scharfstoffe (Gingerole) zurück, die in ihrer chemischen Struktur und Wirksamkeit dem Aspirin sehr ähnlich sind. Sie hemmen das Risiko von Blutgefäßverschlüssen und Arteriosklerose und wirken schmerzhemmend. Die Gingerole verflüchtigen sich beim Kochen nur geringfügig. Ingwer wirkt sehr positiv auf den Verdauungstrakt: Er regt den Appetit an. Dadurch werden reichlich Verdauungssäfte gebildet. Ingwer kurbelt außerdem die Gallensaftproduktion an und erleichtert so die Fettverdauung. Die Wurzel soll auch allgemein entkrampfend wirken, gegen Schwindel und Brechreiz helfen sowie die Übelkeit bei Reisen lindern.

Die frische Knolle wird am besten in kleine Stücke geschnitten oder gerieben. Ingwer eignet sich für Gemüsegerichte und Soßen. Übrigens: Auch Currypulver besteht unter anderem aus Ingwer. Und auch als Tee kann frischer Ingwer aufgebrüht und getrunken werden. Dazu sollte ein Stück von der Knolle (etwa Daumenlänge) geschält und in dünne Scheiben geschnitten werden. Diese Scheiben in eine Tasse geben und mit kochendem Wasser übergießen. Zehn Minuten ziehen lassen. Wenn gewünscht, mit Honig süßen und in kleinen Schlucken trinken.

Ingwer gilt bei verzögerter Menstruation als austreibendes Mittel (Emmenagogum). Aber aufgepasst: Wegen seiner abtreibenden Wirkung ist Ingwer während der Schwangerschaft tabu, kann dann aber bei der Geburt die Wehen mildern.

Auch äußerlich angewendet entwickelt Ingwer erstaunliche Wirkung. Als Brei mit etwas Salz auf schmerzende Muskeln und Gelenke aufgetragen, hat er mit seiner Hitze schon manche Meniskus-Operation erspart und steife Schultern zu neuem Leben erweckt.

Chili für das innere Feuer

Die feuerrote Chili-Schote ist eine traditionelle Indianerpflanze. Heutzutage finden wir sie in klassischen mexikanischen Gerichten wie Chili con Carne oder der berühmten Salsa-Sauce. Die kleine Frucht ist auch in sexueller Hinsicht ein echter „Scharfmacher“ – sie soll sogar gegen Depressionen und sexuelle Hemmungen helfen!

In der indianischen Volksmedizin wird die fiebersenkende Kraft des Chili geschätzt. Eine scharfe Suppe ist überdies das perfekte Antibiotikum bei Infektionen jeglicher Art: Der scharfe Stoff Capsaicin tötet Krankheitserreger wirksam ab und regt die Verdauungsenzyme und das Immunsystem

an.

Chili feuert an, wo etwas ins Stocken gerät: Ein Löffel Cayennepfeffer, in Wasser eingenommen, soll sogar direkt nach einem Herzinfarkt vor lebensbedrohlichen Thrombosen schützen. (News-Reporter.NET/as)