



**BOSCH**

**BKK**

## Gesundheits-Tipp

### Ingwer – eine Powerknolle

**Bereits seit rund 5000 Jahren ist die gesundheitsförderliche Wirkung des Ingwers auf Körper und Geist bekannt.**

#### ► Vielfältige Inhaltsstoffe

Ingwer ist nicht nur aufgrund seines würzigen Geschmacks eine beliebte Zutat in der heimischen Küche. Er macht Gerichte bekömmlich und enthält viele wertvolle Inhaltsstoffe. Der typisch aromatische Geruch der Ingwerknolle ist auf die ätherischen Öle zurückzuführen, der scharfe Geschmack auf den Inhaltsstoff Gingerol. Darüber hinaus steckt in der Knolle u.a. Vitamin C, Eisen, Kalzium und Kalium.



Sea Wave - stock.adobe.com

#### ► Heilende Wirkung

Nicht umsonst ist Ingwer als Heilpflanze bekannt: Seine chemische Zusammensetzung bewirkt schmerzlindernde, antibakterielle und entzündungshemmende Effekte. So gilt die Knolle mitunter als bewährtes Mittel bei diversen Magen-Darm-Beschwerden, Erkältungen oder gegen Reiseübelkeit.



marilyn barbone - stock.adobe.com

#### ► Stärkung aus der frischen Knolle

Haben Sie schon einmal einen Ingwer-Shot oder -Tee selbst zubereitet? Das geht ganz einfach: Ein Stück frischen Ingwer schälen, kleinschneiden und im Mixer z.B. mit Apfelstücken und etwas Orangen- oder Zitronensaft vermischen, nach Belieben mit etwas Honig süßen – fertig ist ein leckerer Shot. Für einen Tee einige dünn geschnittene Ingwer-Scheiben mit kochendem Wasser übergießen, rund 10 min. ziehen lassen. Anschließend Ingwer abgießen und abgekühlt genießen.



Yasonya - stock.adobe.com