

## 3 Zubereitungsarten für Ingwertee und 7 Gründe, ihn öfter zu trinken



Der heilsame Ingwer ist für seine gesundheitliche Wirkung schon seit Jahrtausenden bekannt und wurde 2018 zur Heilpflanze des Jahres gekürt. Die Vielzahl heilender Inhaltsstoffe, der hohe Vitamin-C-Gehalt und die enthaltenen Mineralstoffe machen die Knolle (genauer: das Rhizom) zu einem wahren Superfood.

Ob Kopfschmerzen, Erkältung oder Übelkeit – Ingwer lindert zahlreiche Krankheitssymptome, unterstützt die Heilung, und das ganz ohne Nebenwirkungen. Obwohl in den Tropen und Subtropen heimisch, kannst du die Superknolle sogar auf der Fensterbank züchten, um bei Bedarf immer frischen Bio-Ingwer zur Hand zu haben. Damit Ingwer seine heilsame Wirkung entfalten kann, reicht ein einfacher Teeaufguss. Wie das am besten funktioniert, sogar auf Vorrat, erfährst du hier!

### Methode 1: Tee aus frischem Ingwer

Für einen schnellen Aufguss mit der frischen Knolle eignet sich am besten die folgende Zubereitungsart: Ein etwa ein Zentimeter großes Stück Ingwer in möglichst dünne Scheiben schneiden. Mit 250 ml kochendem Wasser überbrühen. 10 Minuten abgedeckt ziehen lassen. Kondensiertes Wasser am Deckel in den Tee tropfen lassen, es ist reich an ätherischen Ölen. Tee auf Trinktemperatur abkühlen lassen und genießen. Tipp: Verwende für deinen Tee am besten ungeschälten Bio-Ingwer, denn direkt unter der Schale befinden sich die meisten wirksamen Inhaltsstoffe. Falls du deinen Ingwer doch schälen möchtest, findest du hier Tipps wie es am besten funktioniert.



### Methode 2: Tee aus Ingwerpulver

Besonders praktisch im Büro, oder wenn du nur gelegentlich Ingwertee trinkst: Statt den Tee aus der aufgeschnittenen Knolle zuzubereiten, kannst du auch Ingwerpulver verwenden. Allerdings sind nur in frischem Ingwer alle ätherischen Öle mit ihrer

heilsamen Wirkung vollständig erhalten. Zur Zubereitung einfach einen Teelöffel Ingwerpulver in eine Tasse geben, mit 250 ml kochendem Wasser übergießen und zehn Minuten ziehen lassen. Optional mit Zitrone oder Süßungsmitteln würzen und den Tee warm genießen! Das Pulver löst sich nicht vollständig auf. Wenn du es beim Trinken als störend empfindest, kannst du den Tee durch ein Sieb oder Teefilter abseihen.

### Methode 3: Tee aus Ingwersaft

Eine weitere Möglichkeit besteht darin, einen Trunk aus frisch püriertem Ingwersaft und heißem Wasser herzustellen.



Diese Methode ist vor allem während der Erkältungszeit empfehlenswert, wenn du größere Mengen Ingwertee trinken möchtest, weil der Tee mit dem hochkonzentrierten Ingwer-Trunk besonders rasch und in unterschiedlichen Stärken zubereitet werden kann. Den dafür benötigten frischen Ingwersaft kannst du leicht auf Vorrat in einem Smoothie-Mixer herstellen. Dafür benötigst du: ein etwa daumengroßes Stück Ingwer (je nach gewünschter Intensität auch mehr) eine Bio-Zitrone oder -Orange (geschält oder auch mit Schale – jedoch mag nicht jeder den intensiv-herben Geschmack, den Zitronenschale mit sich bringt) 2-3 Teelöffel Rohrzucker 1 L Wasser Gib alles zusammen in den Mixer und püriere es, bis eine homogene Masse entsteht. Anschließend brauchst du die Masse nur noch durch ein feines Sieb oder ein Tuch zu passieren, um den Saft zu erhalten. Den Brei, der im Sieb hängen bleibt, kannst du noch verwenden und zum Beispiel Ingwerkekse daraus herstellen. Fülle den Saft in eine saubere Flasche und verwahre ihn verschlossen im Kühlschrank. Dort hält er sich problemlos für einige Wochen, wenn er nicht vorher aufgebraucht ist. So gehst du bei der Zubereitung des Ingwertees aus Saft vor: 25-50 ml Saft (je nach bevorzugter Schärfe) in eine Tasse geben und mit heißem Wasser auffüllen. Auf Trinktemperatur abkühlen lassen. Optional mit Honig oder anderen Süßungsmitteln süßen und genießen.

## Vorteile des Ingwertees

Ingwertee hat sich zu einem äußerst populären Getränk entwickelt, denn seine vielen wertvollen Inhaltsstoffe können zur sanften Therapie zahlreicher Leiden eingesetzt werden.

### 1. Stärkt das Immunsystem

Eine Kur mit Ingwertee stärkt das Immunsystem und macht den Körper widerstandsfähiger gegen Infekte. Die enthaltenen Antioxidantien schützen den Körper zusätzlich vor freien Radikalen. Tipp: Zusätzlich kannst du während der Ingwer-Kur kandierten Ingwer oder Ingwerkekse essen.

### 2. Lindert Verdauungsprobleme

Nach dem Essen getrunken, hilft Ingwertee, die Magenwände zu entspannen und die Produktion der Verdauungssäfte zu stimulieren. Auf diese Weise können viele Magenbeschwerden wie Aufstoßen, Blähungen sowie Durchfallbeschwerden gelindert werden.

### 3. Hilft bei Übelkeit und Reisekrankheit



Ingwer beruhigt den Magen und setzt Enzyme frei, wodurch viele Arten von Übelkeit augenblicklich gelindert werden. Die Knolle wirkt dabei

genauso effektiv wie viele Medikamente, ist dabei aber im Gegensatz dazu nebenwirkungsfrei. Insbesondere während der Schwangerschaft, wenn zahlreiche Wirkstoffe tabu sind, kann sich die Knolle als sehr nützlich erweisen. Allerdings sollte er nur in Maßen eingesetzt werden und bei einer Risikoschwangerschaft nur nach Rücksprache mit dem Arzt.

### 4. Lindert Menstruationsbeschwerden

Die im Ingwer enthaltenen Wirkstoffe können Schmerzen auf eine ähnliche Weise lindern wie die von Aspirin bekannte Acetylsalicylsäure. Zusätzlich wirkt Ingwer entkrampfend, und die Schärfe hilft, die Durchblutung zu verbessern und den Körper zu wärmen.

### 5. Hilft bei Erkältung

Die Knolle kann einer ganzen Reihe von Erkältungsbeschwerden wie Hals- und Kopfschmerzen, Husten oder Heiserkeit entgegenwirken. Die Schärfe befreit die Atemwege und löst den Schleim. Die ätherischen Öle helfen, Bakterien abzutöten. Das enthaltene Vitamin C unterstützt zusätzlich das Immunsystem und hilft, die Erkältung schneller

abklingen zu lassen. Tipp: Probiere bei einer Erkältung doch mal diesen Ingwer-Trunk aus, um schnell wieder gesund und fit zu werden.

### 6. Verbessert die Durchblutung und den Stoffwechsel

Die scharfen ätherischen Öle bringen den Kreislauf in Schwung, wirken blutverdünnend und fördern die Zirkulation der roten Blutkörperchen. Zusätzlich tragen die Inhaltsstoffe dazu bei, Fettablagerungen in den Arterien aufzulösen und nicht mehr benötigte Stoffwechselprodukte auszuschwemmen.

### 7. Gegen Entzündungen im Mundraum

Die entzündungshemmenden und schmerzstillenden Wirkstoffe können helfen, Entzündungen schneller abklingen zu lassen. Koche dazu einen starken Ingwertee und trinke ihn langsam schlückchenweise oder verwende ihn zum Gurgeln. Zusätzlich kann es helfen, ein kleines Stückchen Ingwer an der entzündeten Stelle zu platzieren. Tipp: An heißen Sommertagen ist ein erfrischender Zitrus-Ingwer-Slush eine willkommene Alternative zum Heißgetränk.

Quelle: [https://www.smarticular.net/ingwertee-selber-machen-zubereitung-wirkung/?utm\\_source=smarticular.net+-+Top+Tipps&utm\\_campaign=286236df9b-&utm\\_medium=email&utm\\_term=0\\_d524dfebe2-286236df9b-273640325](https://www.smarticular.net/ingwertee-selber-machen-zubereitung-wirkung/?utm_source=smarticular.net+-+Top+Tipps&utm_campaign=286236df9b-&utm_medium=email&utm_term=0_d524dfebe2-286236df9b-273640325)

Copyright © smarticular.net