

Ein heisser Winter dank Ingwer

Eine Pflanze wie für den Winter gemacht: Ingwer vertreibt grippige Erkrankungen, heizt ein und eignet sich auch für die Küche.

ULRIKE VON BLARER ZALOKAR
wissen@neue-lz.ch

Um den Ingwer wachsen zu sehen, muss man in subtropische und tropische Länder reisen: nach Indien, Indonesien, Vietnam, China, Südamerika, Australien oder auch in die Karibik. Die Pflanze ist ziemlich genügsam, meistens reicht es ihr, wenn es feucht genug ist. Sie ist sehr robust, wächst krautartig und hat lange grüne Blätter. Ihre Blüte ist violett. Genutzt wird die Wurzel, viele sprechen von der Knolle, offiziell wird sie Rhizom genannt. Neun bis elf Monate nach dem Pflanzen, sobald die Stängel zu welken beginnen, geht es an das Ernten: Jetzt wird das Rhizom ausgegraben und gereinigt. Dabei kann auch nur ein Teil des Rhizoms genommen und der andere wieder in die Erde gesteckt werden: Das Rhizom wächst weiter.

Vielseitige Verwendung

In Indien gehört Ingwer nicht nur zur ayurvedischen Medizin, sondern zum ganz normalen Speiseplan: aromatisch, leicht zitronig und scharf brennend, verfeinert er fast jede Mahlzeit. In China



Von der Ingwerpflanze wird die Knolle (im Bild) genutzt. Offiziell heisst dieser Pflanzenteil Rhizom.

GETTY

wird er seit Urzeiten als Gewürz und Heilpflanze genutzt. Auch aus der japanischen Sushi-Küche ist Ingwer nicht wegzudenken. Hauchdünn geschnitten, oft süss-sauer eingelegt, spielt er zwischen den einzelnen Gängen eines Sushi-Menüs eine besondere Rolle: Der Zwischengang neutralisiert die Geschmacksnerven, wodurch der nächste Gang unbeeinflusst vom vorhergehenden genossen werden kann.

In Europa wird Ingwer seit dem Mittelalter geschätzt, hier eher im Winter. Das macht Sinn: Er ist schweisstreibend, schleimlösend, wärmend, wirkt antioxidativ, stärkt den Kreislauf und fördert die Verdauung. Als Magenmittel wurde Ingwer schon in der römischen Kaiserzeit eingesetzt.

Dabei muss man nicht unbedingt etwas Verdorbenes gegessen haben, um die Heilkraft des Ingwers schätzen zu lernen. Oft genügt es ja schon, sich

von neuen, ungewohnten Köstlichkeiten verlocken zu lassen, und der Magen wird nervös. Dank Ingwer ist es ein Leichtes, diesen Verlockungen ohne Reue nachzugeben. Einfach mit einer Raspel etwas Ingwer über die Mahlzeit reiben oder



zwei bis vier Scheiben mit heissem Wasser aufgiessen und als Tee trinken. Das hilft auch gegen die Reisekrankheit, zu Land wie auf See. Viele entsprechende Präparate enthalten Ingwer.

Aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) hat der Ingwer

(Zingiber officinalis) drei Hauptwirkungen: «Wind-Kälte eliminieren», «Innere/Li wärmen» sowie «Qi regulieren und bewegen». TCM-Therapeuten empfehlen Ingwer als Nahrungsmittel und Gewürz, oder sie verschreiben ihn als phytotherapeutische Tinktur, insbesondere gegen Erkältung und Grippe sowie bei Erbrechen und Übelkeit. Denn ein wichtiger Bestandteil von Ingwer ist das sogenannte Gingerol: Als besonders starkes Antioxidans fängt es freie Radikale ab. Diese Sauerstoffmoleküle sind sehr aggressiv und häufig auch im Verdauungstrakt zu finden, wo sie Übelkeit verursachen können.

Ausserdem regt Ingwer die Blutzirkulation an, hilft bei Durchblutungsstörungen, nervösem Magen, Appetitlosigkeit und Verstopfung. Mit Ingwer kann man mehr Energie aus der Nahrung holen, weil er Speichelfluss, Magensaft und Gallenfluss anregt. Und: Wer regel-

MEDIZIN UND GENUSS

Ingwer-Tipps

- Bei Erkältungen: drei bis vier Scheiben mit 250 ml heissem Wasser aufgiessen. Zehn Minuten ziehen lassen. Bis drei Tassen pro Tag. Ingwer bleibt in Folie gewickelt zwei bis drei Wochen frisch. Nicht tiefkühlen.
- Zum Kochen: Ingwer am besten nach dem Kochen begeben oder kurz mitkochen. Er eignet sich gut für die Marinade von Fisch und Fleisch.
- Bei Bluthochdruck auf Ingwer verzichten oder nur in kleinen Portionen einnehmen. Bei Fieber nur mit Bedacht einsetzen, er lässt die Temperatur steigen. Wer blutverdünnende Mittel wie Marcoumar oder Acetylsalicylsäure wie Aspirin einnimmt, sollte sich mit maximal 4 Gramm getrockneten Ingwer pro Tag begnügen.
- Tipp: Ingwer in Scheiben am besten ungeschält verwenden. Das ätherische Öl befindet sich direkt unter der äusseren Korkschicht. Aus diesem Grund ist Bio-Ingwer zu empfehlen: Konventionell angebaute Ingwer wird mit Fungiziden vor Schimmel geschützt.

UBZ

mässig unter kalten Händen und Füssen leidet, wird dank Ingwer Linderung erfahren. Denn Ingwer weitet die Blutgefässe, und das führt nicht nur zu einer verbesserten Durchblutung, sondern eben zu einer Erwärmung.

HINWEIS

► Ulrike von Blarer Zalokar leitet mit ihrem Mann die Luzerner HPS-Klinik für chinesische und europäische Naturheilkunde (www.hpsklinik.ch) sowie die Heilpraktikerschule Luzern. ◀

ANZEIGE

PubliREPORTAGE

Nach wenigen Minuten liegen die Ergebnisse vor

Kurze Wartezeiten und erst noch günstiger als die staatlich subventionierten Institute: «Medical Imaging» ist ein auf privater Basis betriebenes Röntgeninstitut in Luzern. Es zeigt beispielhaft, dass es im Gesundheitswesen möglich ist, ein hohes Qualitätsniveau zu erreichen und dennoch kosteneffizient zu arbeiten.

1994 hat sich der damalige Radiologie-Chefarzt Dr. med. Silvio Marugg selbstständig gemacht und in Luzern ein privates Röntgeninstitut eröffnet. Heute beschäftigt er 19 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Durchschnittlich 40 Patientinnen und Patienten werden täglich betreut. Das entspricht etwa 40'000 Bildern pro Tag. Eine unglaubliche Zahl. Sie zeigt auf, wie sich die Röntgentechnologie in den letzten Jahren gewandelt hat.

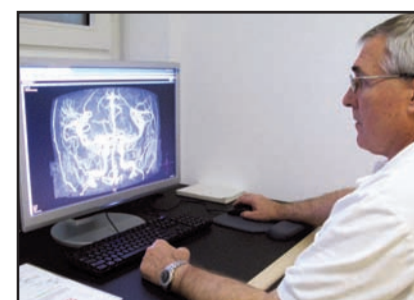
«Die heutigen Geräte sind ungleich viel präziser und schneller als noch vor wenigen Jahren. Da

«Wir investieren jährlich rund 1,5 Millionen Franken in die allerneuesten Geräte.»



für eine Untersuchung maximal zwei bis drei Tage. Gleich anschliessend kann der Patient seine Bilder mitnehmen. Das ermöglicht eine schnelle Diagnose und anschliessende Behandlung der Leiden.

«Es ist wichtig, dass eine Patientin oder ein Patient möglichst schnell eine klare Diagnose hat.»



Silvio Marugg
Dr. med.
FMH Radiologie

Kurze Wartezeiten

«Medical Imaging» hat durchschnittliche Wartezeiten von ein bis zwei Tagen. Bei Spitälern sind es in der Regel drei bis vier Wochen oder mehr. Wie machen Sie das?

Es stimmt. Bei uns wartet kaum ein Patient länger als zwei oder drei Tage bis zum Untersuch. Wir stellen unsere Tagesprogramme darauf ein. Patientinnen und Patienten, die für einen Untersuchung angemeldet sind, leiden in der Regel. Sie leiden einmal körperlich, aber auch psychisch, weil sie nicht wissen, was ihnen fehlt. Das kann sehr belastend sein. Sie müssen deshalb so schnell als möglich verlässliche Ergebnisse in den Händen haben.

Medical Imaging Luzern AG

Dr. med. S. Marugg
FMH Radiologie

Dr. med. G. Kirchgessner
FMH Radiologie

Theaterstrasse 7,
6003 Luzern

Tel. 041 227 20 30

Fax 041 227 20 31

sekretariat@roentgen.ch

Magnetresonanztomograph (MRI) der neusten Generation

Vor kurzem hat «Medical Imaging» seinen Magnetresonanztomograph (MRI) durch ein Gerät der neusten Generation ersetzt. Es ermöglicht neue diagnostische Anwendungen. Dank der besseren Darstellung von Weichteilstrukturen können genauere Diagnosen in Hirn, Rückenmark, Gelenken und Weichteilen erzielt werden. Mit der hohen Feldstärke des neuen MRI können auch wesentlich kleinere Strukturen genau dargestellt werden. Eine Neuerung gab es auch beim Personal: Patientinnen und Patienten werden von einem neuen Team betreut.

hat ein richtiger Quantensprung stattgefunden», erklärt Dr. med. Silvio Marugg. «Die Bilder der Untersuchungen liegen innert weniger Minuten vor. Den Patientinnen und Patienten bringt das enorme Vorteile.» Bei «Medical Imaging» beträgt die Wartezeit