

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 97 (2019)
Heft: 11

Artikel: Scharf auf Ingwer
Autor: Grüter, Roland
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1086946>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 05.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Scharf auf Ingwer

Die exotische Wurzel ist stark in Mode: in der Küche, aber auch in der Naturheilkunde. Denn Ingwer kann viele Leiden lindern und unser Immunsystem stählen.

TEXT: ROLAND GRÜTER

Zwei, drei Schlucke – und das Halsweh ist weg. Solche Hoffnungen knüpfen viele Menschen an sogenannte Ginger-Shots, wie sie mittlerweile in den Auslagen der meisten Grosshändler zu finden sind. Dabei handelt es sich um konzentrierte Ingwer-Extrakte, die in kleinen Fläschchen für teures Geld angeboten werden. Produzenten preisen sie als «Wunderwaffe gegen Erkältungen» und als «Vitaminbombe» an und schrammen mit solchen Bezeichnungen die Grenze zur Illegalität. Denn genau genommen dürfen keine Heilsversprechen an Lebensmittel geknüpft werden – also auch nicht an Ginger-Shots. 60 Milliliter des «Zaubersaftes» kosten zwischen 2.50 und 5.90 Franken, das entspricht einem Literpreis von 41 bis 98 Franken.

Die Erwartungen, die an die «Kurzen» (Shots) gestellt werden, sind zwar kühn, ganz von der Hand zu weisen sind sie jedoch nicht. «Denn die Wirkung von Ingwer ist in der Naturheilkunde seit Jahrtausenden unbestritten», sagt Nelly Richina, Leiterin der Zürcher Berg-Apotheke. Sie ist eine ausgewiesene Expertin der Naturmedizin. In ihrer spezialisierten Apotheke finden sich über 2000 Heilkräuter: «Ob als Saft, Tablette, Tee, Öl oder Wickel, ob getrocknet, frisch oder gemahlen: Die Wirkstoffe der Pflanze, die vor allem in den Tropen wächst, sind gut erforscht.» Deren Wurzelteil, das sogenannte Rhizom, enthält unzählige Wirkstoffe und zur Hauptsache ein ätherisches Öl, das aus über 150 Komponenten besteht.

Vor allem die Scharfstoffe des Ingwers, die Gingerole, wirken als Turbo fürs Wohlbefinden.

Wie diverse Studien zeigen, helfen sie gegen Übelkeit, bringen die Verdauung auf Touren, fördern den Appetit, lindern Schmerzen (etwa bei Rheuma) und stärken unsere Abwehrkräfte. Nelly Richina: «Denn Ingwer macht unsere Zellen widerstandsfähig gegen freie Radikale und damit gegen oxidativen Stress – der Körper ist weniger anfällig für Viren, Pilze und Bakterien aller Art. Er kurbelt auch den Kreislauf an, wirkt fiebersenkend und macht die Symptome von Heiserkeit und Schnupfen erträglicher.»

Kreuzwirkungen mit anderen Medikamenten sind fast keine bekannt. Einzig Menschen mit schweren Magen- oder Darmerkrankungen sollten auf die Kraft der Exotin verzichten. Und jene, die Schärfe schlecht vertragen.

Wunder kann Ingwer jedoch keine bewirken, auch wenn die Produzenten der Ginger-Shots dies

Milde Sorten

Obwohl die Wirkkraft des Ingwers unbestritten ist, vertragen viele Menschen dessen Schärfe schlecht. Eine Übersicht jener Pflanzen, die dieselbe Wirkung zeigen, aber verträglicher sind:

- ▶ **Entzündungshemmende Kräuter:** Teufelskralle (bei Rheuma), Kurkuma, Weihrauch
- ▶ **Kräuter gegen Erkältungen:** Pelargonium sidoides (Geranie gegen Atemwegserkrankungen), Kapuzinerkresse, Echinacea
- ▶ **Schmerzlindernde Kräuter:** Mutterkraut (bei Migräne), Pestwurz, Weidenrinde
- ▶ **Kräuter bei Verdauungsbeschwerden:** Galgant, Verveine und Mischungen aus Kümmel, Anis und Fenchel.

Mehr Infos und Beratung: www.berg-apotheke.ch Tel. 044 241 10 50



Die Scharfstoffe des Ingwers wirken als Turbo für unser Wohlbefinden.

in ihrer Werbung suggerieren. Models, Schauspielerinnen und Internet-Sternchen trugen die Konzentrate als Erste ins Rampenlicht – und lancierten damit einen Trend, der mittlerweile auch die Schweiz erreicht hat. Ginger-Fans trinken das gelbe Power-Elixier zum Frühstück, so als könnten sie damit alle Nachlässigkeiten eines umtriebigen Lebens hinunterspülen. «Das funktioniert auf die Schnelle natürlich nicht», sagt Nelly Richina: «Ingwer unterstützt zwar die Abwehrkraft unseres Körpers – diese ist aber trotzdem auf genügend Schlaf und gesunde Ernährung angewiesen.»

Gibt es Alternativen zu den scharfen Ginger-Shots? «Durchaus», sagt Nelly Richina. «Die einfachste: regelmässig Gerichte mit Ingwer essen.» Im Handel sind überdies Teemischungen zu finden, die ebenfalls Ingwer enthalten, aber weit bekömmlicher sind als die modernen Konzentrate. Nelly Richina: «Es hat sich bewährt, zwei bis drei Mal täglich eine Tasse frisch zubereiteten Ingwer-Tee zu trinken.»

Wer trotzdem auf die Power der Ginger-Shots setzen will, ohne viel Geld zu zahlen: Das entsprechende Extrakt lässt sich ohne grösseren Aufwand selber herstellen. Ingwer schälen, mixen, die dreifache Menge von Apfel- und Zitronensaft sowie etwas Honig untermischen. Fertig. Das Konsumentenmagazin «Beobachter» hat berechnet, wie viel 60 Milliliter kosten: 20 Rappen. *

ZEITLUPE.ch

Wie Sie Ingwersirup und -wickel machen können:
zeitlupe.ch/panorama/gesundheit-beauty

INSERAT

iDUMO®
INTERNATIONAL



Badelift

- ✓ Einbau ohne Bohrungen möglich
- ✓ Persönliche Fachberatung vor Ort
- ✓ Selbstständiger Ein- und Ausstieg
- ✓ Kein Platzverlust in der Wanne
- ✓ Einfache Bedienung

Broschüre gratis:
0800-808018
 Anruf gebührenfrei

Informationen unter
www.idumo.ch,
info@idumo.net