

## Sind Ingwer-Shots ein Wundermittel?



DEUTSCH-TO-GO.DE

In der Werbung heißt es, dass sogenannte Ingwer-Shots wach machen, uns weniger altern lassen und das Immunsystem stärken. Aber stimmt das wirklich? Ingwer-Shots sind übrigens relativ teure kleine Fläschchen mit ingwerhaltigen Saftmischungen.

Rein formal ist Ingwer ein Nahrungsmittel. In der traditionellen chinesischen Medizin wird die Wurzel aber schon seit mehr als 2.000 Jahren als Heilpflanze verwendet.

Sichere Belege gibt es für einen positiven Effekt bei Übelkeit und Erbrechen. Diese Wirkung wird durch die sogenannten Scharfstoffe erreicht. Sie haben Einfluss auf die Serotonin-Rezeptoren, die Übelkeit triggern. Auch Frauen mit Schwangerschaftsübelkeit profitieren hiervon. Ingwer hilft auch bei Reisekrankheit und Magen- und Darmbeschwerden. Dabei ist es aber wichtig, den Ingwer als Ganzes zu verzehren; die Wirkstoffe der Knolle sind nämlich nur schwach wasserlöslich.

Nicht nachgewiesen werden konnte eine Stärkung des Immunsystems oder die Vorbeugung vor Erkältungen. In einzelnen Tier- und Zellstudien konnte man zwar eine Linderung bei Entzündungen und Schmerzen erkennen – ob das aber im Alltag hilft, Erkältungen zu bekämpfen, ist im Augenblick noch nicht fundiert belegt.

(164 Wörter)

(Christiane Sturz für [www.deutsch-to-go.de](http://www.deutsch-to-go.de) – zusammengefasst aus folgenden Quellen: <https://www.br.de/br-fernsehen/sendungen/gesundheit/ingwer-heimmittel-erkaeltungen-uebelkeit-100.html> - <https://twitter.com/quarkswdr/status/1345263139785474048> - <https://www.gesundheit.de/medizin/naturheilmittel/heilpflanzen/ingwer> - <https://www.test.de/Ingwer-Shots-im-Test-5797664-0/> - Seitenaufrufe 20032022)