



glas-futter.de

FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN – PROTEINFOOD

Ingwer ist nicht für jeden gesund! - Expertentipp von TCM Ernährungsexpertin und Heilpraktikerin [Sabine Kakizaki Köln](#)

Liebe Glasfütterer,

heute melde ich mich auch mal wieder mit Tipps zum Thema Naturheilkunde und Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM). Es geht um die Wirkung von Ingwer, der leider sehr unkritisch als „Wundermittel“ der asiatischen Medizin empfohlen wird. Als Heilpraktikerin erlebe ich es immer öfter, dass der unbedachte Verzehr von Ingwer zu unerwünschten Nebenwirkungen führt. Und die Patienten fallen dann aus allen Wolken, dass ihre Beschwerden durch zu viel Ingwer ausgelöst oder verstärkt werden. Die Ingwerwurzel wird als pflanzliche Arzneidroge in der Traditionellen Chinesischen Kräutermedizin eingesetzt. Wie bei allen Heilpflanzen muss man natürlich die Wirkung auf den Körper beachten.



Foto Klaus Rupp - Expertentipp Sabine Kakizaki - [TCM Ernährungsexpertin und Heilpraktikerin aus Köln](#)

Aus TCM-Sicht ist Ingwer heiß und scharf. Er hat eine Wirkung besonders auf die Organe Magen und Milz (Erdelement) sowie auf die Lunge, Haut und Abwehrkräfte (Metallelement). Die Schärfe treibt die Lebensenergie Qi nach außen hin zur Körperoberfläche. Kennt Ihr das, dass Euch nach einem frischen Ingwertee warm wird oder Ihr sogar anfangt zu schwitzen? Diese Wirkung könnt Ihr Euch bei einer beginnenden Erkältung, die mit Frösteln und Kältegefühl beginnt, zunutze machen. Wenn man in so einem Zustand schnell genug starken Ingwertee trinkt, kann man mit ein bisschen Glück die Erkältung noch abwenden. Aber Vorsicht, wenn die Erkältung fortschreitet und mit Hitzezeichen (z.B. Fieber, gelber Auswurf, Bronchitis) einhergeht. Dann würde Ingwer die innere Hitze noch verstärken und den Heilungsprozess behindern! Ingwer meiden sollten auch Menschen, die zu viel Hitze im Magen haben. Das kann sich z.B. mit Sodbrennen, Gastritis oder brennenden Schmerzen äußern. Generell ist Ingwer nicht geeignet, wenn Ihr trockene Haut oder Hauterkrankungen habt oder Anzeichen von allgemeiner Hitze oder Trockenheit feststellt. Zum Beispiel akute oder chronische Entzündungen, Hitzewallungen oder Schwitzen, Unruhe, Nervosität, Reizbarkeit, Schlafstörungen, Verstopfungsneigung mit trockenem Stuhl. Wenn Ihr Euch nicht sicher seid, lasst Euch von einem erfahrenen TCM-Therapeuten beraten. Für die Kölner unter Euch: ich freue mich auf Euch in meiner Praxis in Bayenthal.

Eure Sabine Kakizaki