



**Dr. Richard Barta**

Arzt für Allgemeinmedizin

Erzherzog-Eugenstr. 14, 5020 Salzburg  
Tel: 0662/450430, Fax: 0662/450430-30  
E-Mail: [ordination@richardbarta.at](mailto:ordination@richardbarta.at)  
[www.richardbarta.at](http://www.richardbarta.at)

## Ingwer

Ähnlich wie die Hühnersuppe ist auch der Ingwer ein Multitalent. Eine Tasse Ingwertee vertreibt den Schüttelfrost. Als Brust- oder Rückenwickel lockert er zähen Schleim und löst trockenen Husten. Seine ätherischen Öle lindern Schnupfen und Halsentzündungen. Und dank seines Inhaltsstoffes Gingerol, das eine ähnliche Wirkungsweise hat wie Aspirin, hilft er gegen Kopfschmerzen und Migräne.

**Anwendung:**

Für die Wickel zwei Teelöffel frisch geriebenen Ingwer mit einem Viertelliter heißem Wasser (ca. 70 Grad) aufgießen und zehn Minuten ziehen lassen. Ein Tuch in dem Sud tränken und gut auswringen. Anschließend auf Brust oder Rücken legen, mit einem Schal festbinden und etwa eine Stunde wirken lassen. Zweimal täglich wiederholen.