



## Rheuma und Ernährung

Ein Rezept zum Nachkochen

### Kürbis-Apfel-Curry Suppe

#### Zutaten:

- + Kürbis 300 gr.
- + Apfel 200 gr.
- + Wasser 550 ml.
- + Apfelsaft 250 ml.
- + Ingwer 1 Scheibe
- + Kürbiskernöl 1 EL.
- + Kürbiskerne 1 EL.
- + Nelke 1 Stck.
- + Sternanis 1 Stck.
- + Salz, Pfeffer ( weiß )
- + Kardamom eine Prise
- + Gemüsebrühe 1/2 EL.



Bild: Franz Nagler, DZKJR

#### Zubereitung:

- + Hokkaido Kürbis und Äpfel in grobe Stücke schneiden
- + Mit Wasser, Apfelsaft, Gemüsebrühe, Salz und Gewürzen weichkochen lassen
- + Mit dem Stabmixer cremig pürieren
- + Zum Schluss Sahne und Currypulver dazugeben
- + Mit Kürbiskernöl beträufeln und mit gerösteten Kürbiskernen garnieren

#### Zusatzinformation:

##### *Zingiber officinale*

*Ingwer wurde bereits vor 2500 Jahren in China und Indien medizinisch gegen Kopfschmerzen, Erbrechen, Erkältung und Arthritis angewendet. Es wurde auch gegen Bakterien und Pilze eingesetzt.*

*Die wärmeerzeugende Wirkung von Ingwer ist allgemein bekannt—daher sollte Ingwer z.B. als Umschlag **nicht!** auf entzündeten Gelenken, entzündeten Hautstellen oder am Kopf angewendet werden. Ingwer enthält auch Spurenelemente wie Magnesium, Phosphat und Kalium.*

*Den öligen Inhaltsstoffen wie **Gingerol und Shogol** wird der Hauptanteil der pharmakologischen Wirkung von Ingwer nachgesagt. Und sie sind auch für seine Schärfe verantwortlich.*

*Untersuchungen bei erwachsenen Rheumapatienten (vor und nach 12 wöchiger Gabe von Ingwer) legen nahe, dass Inhaltsstoffe des Ingwer die Herstellung und Freisetzung sogenannter „Botenstoffe“ (z.B. TNF alpha, IL-1beta) im Körper reduzieren, und so vermutlich indirekt die Entzündung und auch die Aktivität einzelner, Rheuma-auslösender Zellen (Th- 17) beeinflussen. Ausserdem sollen mehrere Bestandteile des Ingwer die Enzyme Cyclooxygenase 1 und 2 hemmen, das sind Enzyme , die für die Produktion von „Entzündungsmediatoren“ im Körper entscheidend sind.*

*Es gibt jedoch für Kinder **keine** Untersuchungen oder Empfehlungen zur Einnahme von Ingwerextrakten in Kapselform.*

*Nebenwirkungen von hohen Dosen sind Magen-Darm-Beschwerden.*