

INGWER (*Zingiber officinale*)

Die genaue Herkunft der Ingwerstaude und des aus ihrer Wurzel gewonnenen Gewürzes sind unbekannt, sicher ist jedoch, dass sie in China schon vor 3000 Jahren bekannt waren. Auch die antiken Ärzte schätzten Ingwer als Würzmittel und als Medikament gegen die unterschiedlichsten Krankheiten, von Blähungen bis hin zu Schlangenbissen. Heute wird er fast in allen tropischen Gebieten angebaut wie Jamaika, Brasilien, Florida, Zentral- Afrika und Südostasien, wo er - neben England - auch in der Küche zu Ehren kommt. Hierzulande wird er kulinarisch eher selten verwendet, in Medikamenten kommt er hingegen recht häufig zum Einsatz.

Botanische Merkmale

Das Ingwergewürz stammt vom Wurzelstock einer aus Südasien stammenden Staude (Der beste Ingwer kommt allerdings nicht aus Asien, sondern aus Jamaika!). Im Herbst verliert die Pflanze ihre Blätter - und genau dann wird der Wurzelstock geerntet. Er wird anschließend in kochendes Wasser geworfen und in der Sonne getrocknet.

Die Wirkstoffe

* Ätherische Öle:

Ingwer besitzt ein **überdurchschnittlich breites Profil an ätherischen Ölen**: Shogaol, Cineol, Borneol, Linalool, Camphen, Phellandren, Gingerol und viele andere mehr. Hervorzuheben sind die **Gingerole**, die in Wirksamkeit und chemischer Struktur dem Aspirin ähnlich sind. Nicht umsonst wirkt Ingwer **schmerzhemmend**. In einer Studie der University of Miami linderte er als Extrakt die Schmerzen von Patienten, die wegen **Arthritis im Kniegelenk** in Behandlung waren. In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird die Ingwerwurzel schon länger als Heilmittel gegen **Migräne** eingesetzt.

Die Gingerole wirken im Darm außerdem als Gegenspieler zum Hormon Serotonin. Ingwer zählt deswegen zu den **hilfreichen Mitteln gegen Übelkeit, Blähungen, Krämpfe und Verstopfung im Darmbereich**. Die blähungshemmende Wirkung wird noch durch das - auch im Basilikum vorhandene - Linalool unterstützt. Schließlich gehören Gingerole zusammen mit den Shogaolen zu den Scharfstoffen, die sich auch beim Kochen nur geringfügig verflüchtigen. Sie regen den Speichel- und die Schweißabsonderung an, durch die Erregung der Wärmenerven im Magen sorgen sie dort für ein ausgesprochen intensives Brenn- und Hitzegefühl.

Ingwer verringert auch die **Klebrigkeit der Thrombozyten**. Dadurch kann die Gefahr einer Bildung von Blutgerinnseln deutlich verringert werden.

Hilfe bei Reiseübelkeit und Ängsten

In einem Drehstuhlexperiment an 36 Testpersonen mit hoher Empfindlichkeit gegenüber Kinetosen (See-, Höhen- oder Luftkrankheit) bewirkte Ingwerpulver eine deutliche Linderung: Die Patienten konnten länger im Drehstuhl verweilen, ohne sich zu erbrechen oder von Schwindelattacken heimgesucht zu werden. An 60 Frauen erwies sich die Gabe von 1 g Ingwerpulver als geeignet, das postoperative Erbrechen im gleichen Umfang zu dämpfen wie das dafür schulmedizinisch anerkannte Metoclopramid.

Eine Kombination aus Ingwer und Ginkgo biloba scheint außerdem bei **Unruhe und Ängsten** hilfreich zu sein. Tierexperimentell wurde diese Anwendung bereits abgesichert. Auch weiß man, dass Ingwer besser seine **beruhigenden Eigenschaften im Hirn** entfalten kann, wenn ihm von Ginkgo gewissermaßen die Blutwege dazu geebnet werden. Studien am Menschen liegen jedoch dazu noch nicht vor.

Die medizinischen Wirkungen

Ingwer hilft bei

- * Ängsten
- * Blähungen
- * Darm- und Magenträgheit
- * Erkältung & Fieber
- * Föhnkopfschmerzen
- * Gastritis

- * Müdigkeit
- * Leicht erhöhter Blutdruck
- * Reisekrankheit
- * schlechte Durchblutung
- * Schwindel, vestibulärer (Bewegungsschwindel)
- * Übelkeit mit Erbrechen
- * Übelkeit nach Narkose
- * Wetterfühligkeit
- * Nebenwirkungen der Chemotherapie
- * vorzeitige Altersbeschwerden

Darüber hinaus wirkt Ingwer ausgesprochen wärmend, und zwar nicht nur im Magen, sondern auch in der Haut. Er bildet damit ein ideales Gewürz, um im **Winter für einen wärmedurchfluteten Körper** zu sorgen.

Seelisch/geistige Ebene: Ingwer löst **Verspannungen der Seele** und gibt den Menschen **Gelassenheit**, die hart zu sich selbst sind. Sie fördert das Durchsetzungsvermögen und hilft uns bei Entscheidungen.

Nebenwirkungen

Bei bestimmungsgemäßem Gebrauch sind keine Nebenwirkungen zu erwarten.

Anwendungen

*** Tee**

1 EL frische Ingwerwurzelstücke oder 1 Messerspitze fertiges Ingwerpulver mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, 5 bis 8 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Trinken Sie davon 3 Tassen pro Tag.

*** Frische Ingwerstücke**

Ingwer kann man zu sehr vielen Speisen geben, am größten ist natürlich seine Wirkung, wenn er auch geschmacklich im Vordergrund steht. Sehr gut wirken beispielsweise Gebäck sowie Joghurt- und Kefirspeisen, denen Ingwer zugesetzt ist.

*** Kandierte Ingwerstücke**

Man erhält sie in chinesischen Lebensmittelgeschäften und Naturkostläden. Sie eignen sich wunderbar als Erste Hilfe gegen Wetterfühligkeit, Fönbeschwerden und Reiseübelkeit.

*** Präparate**

Kapseln, die aus pulverisiertem Ingwerwurzelstock bestehen.