

Ingwer

Zingiber officinale ROSCOE, Zingiberaceae

(*Zingiberis rhizoma*)



Vorkommen: Der Ursprung des Ingwers (*Zingiber officinale*) liegt in Südostasien oder Indien. Ingwer ist eine Heilpflanze, die bereits von Konfuzius im alten China und ebenso in der altindischen Hochkultur mit ihrem Medizinsystem Ayurveda sowie in der Antike bei Griechen und Römern hoch geschätzt war. Die Äbtissin Hildegard von Bingen und der berühmte Arzt Paracelsus kannten und nutzen Ingwer ebenfalls medizinisch.

Ingwer ist eine mehrjährige, krautige Waldpflanze mit ca. 1m hohen, schilfartigen Blatttrieben und 30 cm hohen blütentragenden Stengeln, die beide aus den verdickten, verzweigten Wurzelknollen = Rhizom herauswachsen. Heute wird Ingwer in allen tropischen Ländern kultiviert.



Verwendung: Wurzelknollen bzw. Rhizome, frisch und getrocknet, als Gewürz und als Heilpflanze.

Inhaltsstoffe: 1-4 % ätherische Öle wie die Sesquiterpene Zingiberen und Zingiberol und Monoterpene wie Geraniol oder Limonen, die den typischen zitronigen Geruch ausmachen. Phenolische Scharfstoffe, z.B. Gingerole und Shogaole, die Hauptgeschmacksstoffe. Ausserdem Curcuminoide und Diterpenlactone. Mehr als 160 Komponenten sind bislang nachgewiesen. In der Phytotherapie zählt Ingwer zu den Scharfstoffdrogen.

Ingwer hilft gegen die Reisekrankheit, Übelkeit und Erbrechen

Ingwer dient in der deutschen Küche, getrocknet und gemahlen, vor allem als wichtiger Bestandteil des Curry. In den asiatischen Küchen ist frischer Ingwer eine unverzichtbarer Zutat in scharfen und süßen Speisen. Nach der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) ist Ingwer wirksam gegen Giftstoffe, auch solche aus Fisch und Meeresfrüchten. Belegt ist, dass die Scharfstoffe des Ingwers die Speichel- und Magensaftproduktion anregen. Dadurch können Mikroben im Essen besser unschädlich gemacht werden.

Inzwischen ist auch bei uns die wohltuende Wirkung von Ingwer bei Magenbeschwerden und vorbeugend gegen Erkältungskrankheiten etabliert. Nach neueren Untersuchungen ist Ingwer aber auch hoch wirksam gegen die Reisekrankheit und Schwindelgefühl, ohne müde machende Nebenwirkung zu besitzen. Ingwer beugt dem "seekrank werden", der entstehenden Übelkeit und dem Erbrechen sogar bei Bus- und Schiffsreisen vor. Er beruhigt den Magen aber auch posttraumatisch, nach Operationen oder nach Erbrechen beispielsweise durch Medikamenteneinnahme. Eingenommen wird Ingwer als Teeaufguss aus frischen oder getrockneten Stückchen. Hochwirksam ist er in Form von Presssaft aus dem frischen Ingwer-Wurzelstock.

Alleskönner Ingwer für Magen, Darm und Wohlbefinden

Die Scharfstoffdroge Ingwer regt die Wärmerezeptoren an und steigert damit das Wärmeempfinden aber auch die Speichel- und Magensaftsekretion sowie die Darmperistaltik. Dadurch ist Ingwer verdauungs- und durchblutungsfördernd sowie allgemein anregend. In dieser Beurteilung des Ingwers

stimmen die jahrtausende alten Medizinsysteme von TCM und Ayurveda mit der modernen Phytotherapie überein. In den asiatischen Kulturen verwendet man den erhaltenden Ingwer traditionell auch als natürliches Potenzmittel. In der Phytotherapie wird Ingwer als wirksames Mittel gegen chronische Magenkrankheiten, also dyspeptische Beschwerden und Gastritis (Magenschleimhautentzündung) eingesetzt, da seine Scharfstoffe im Gegensatz zu anderen die Schleimhäute nicht reizen sondern schützen.

In Indien, China, Indonesien aber auch in Jamaica oder England wird Ingwer darüber hinaus traditionell gegen Rheuma, Entzündungen sowie Migräne-Kopfschmerzen verwendet. Einzelne seiner Wirkstoffe sind nachweislich schwerzlösend, entzündungshemmend, antimikrobiell, blutgerinnungshemmend und sogar antitumoral wirksam. Hier gibt es noch viel Forschungsbedarf.

Das Besondere an dieser alten Heilpflanze ist aber sicherlich gerade die Ausgewogenheit der vielen unterschiedlichen Inhaltsstoffe und damit die ganzheitliche Wirkung. Die natürliche Wirkstoffkombination ist angezeigt gerade bei komplexen Krankheitsbildern, weil sie nicht nur Symptome bekämpft sondern wohltuend und schützend ist. Unerwünschte Nebenwirkungen sind bei der Einnahme von Ingwer mit seiner langen Tradition als Heilmittel und Gewürz nicht zu befürchten.

Anzeige

Frischpflanzensaft aus Ingwer

Naturreine Schoenenberger Frischpflanzensäfte sind seit über 80 Jahren feste Bestandteile der Naturheilkunde. Sie werden aus erntefrischen Pflanzen gepresst und enthalten das ganze Wirkstoffspektrum in leicht verfügbarer Form. Die harmonisch ausgewogenen bioaktiven Substanzen des Ingwerwurzelstocks bleiben im naturreinen Pflanzentrink Ingwer in ihrer ganzheitlichen Qualität erhalten. Der Frischpflanzensaft enthält keine Zusatzstoffe, keine Konservierungsmittel und keinen Alkohol.

Den naturreinen Pflanzentrink Ingwer gibt es in der praktischen kleinen 20 ml Flasche für die Reiseapotheke und Unterwegs oder in der 200 ml Flasche. Sie erhalten den Pflanzentrink Ingwer zur Beruhigung des Magens im Reformhaus, in Apotheken (200 ml Flasche: PZN-2640525; 3 x 20 ml: PZN-9189878) und in immer mehr Bio-Fachgeschäften.



Mehr Informationen: <http://www.schoenenberger.com>

Anzeige

Lesen Sie auch:

Andere verdauungsfördernde Arzneipflanzen: Artischocke, Curcuma

Literatur:

- Sandi Suwanda - Li Tian: Chinesische Arzneimitteltherapie; Hippokrates Stuttgart, 2005
- Van Wyk, C. Wink: M. Wink: Handbuch der Arzneipflanzen; 2004; Wissenschaftliche Verlags GmbH, Stuttgart
- Ingrid und Peter Schönfelder: Das neue Handbuch der Heilpflanzen; Kosmos Verlag Stuttgart, 2004
- Brendler - Gruenwald - Jaenicke: Heilpflanzen-CD-ROM; Medpharm Scientific Publishers 2003
- Fintelmann, V; Weiss, R.F.: Lehrbuch Phytotherapie; 11. Aufl. 2006; Hippokrates Verlag, Stuttgart
- Frohne, D.; Jensen: Heilpflanzenlexikon; 7. Aufl. 2002; Wissenschaftliche Verlags GmbH, Stuttgart
- Jänicke - Grünwald - Brendler: Handbuch Phytotherapie, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Stuttgart, 2003
- Wichtl, M.: Teedrogen und Phytopharmaka, 4. überarb. Aufl. 2002; Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart
- Zeitschrift für Phytotherapie, Hippokrates-Verlag