



Die Heilwirkung des Ingwer (*Zingiber officinale*)



Das Wort *Ingwer* stammt über althochdeutsch *gingibero* und altfranzösisch *gimembre* vom lateinischen *gingiber* bzw. *zingiber*.

Ingwer wächst in den Tropen und Subtropen und wird in Ländern wie Indien, Indonesien, Vietnam, China, Japan, Australien, Südamerika und Nigeria angebaut. Die Heimat ist nicht sicher bekannt. Möglicherweise hat sie ihren Ursprung auf den pazifischen Inseln. Schon im 9. Jahrhundert wurde die Pflanze im deutschen Sprachraum bekannt.

Ingwer ist eine ausdauernde krautige Pflanze, die Wuchshöhen von 50 bis über 100 Zentimeter erreicht. Der dicke Stängel und die langen Laubblätter geben der Pflanze ein schilfartiges Aussehen. Es wird ein verzweigtes Rhizom als Überdauerungsorgan gebildet, das in der Erde horizontal wächst und innen gelblich und sehr aromatisch ist. Die Wurzeln werden entlang des Rhizoms als Adventivwurzeln angelegt.

Während die Schulmedizin erst jetzt damit begonnen hat, die medizinischen Eigenschaften von Ingwer zu erforschen, setzen traditionelle chinesische, indische und japanische Heiler schon seit annähernd 3000 Jahren die Wurzel der tropischen Staude nicht nur bei Schmerzen ein, sondern gleich bei einer ganzen Reihe der unterschiedlichsten Beschwerden.

In der englischen Sprache weist der Begriff *Ginger* auf die Verwendung von Ingwer in bestimmten bekannten Nahrungsmitteln hin, etwa im Getränk *Ginger Ale* oder in *Gingerbread* (Pfefferkuchen).

Der größte Produzent von Ingwer ist Indien mit etwa 250.000 Tonnen pro Jahr, das größte Anbaugebiet ist in Nigeria und der größte Exporteur ist China.^[1] Dabei unterscheidet sich die Qualität und das Aroma des Ingwers je nach Herkunftsland: Am intensivsten ist der jamaikanische Ingwer, Ingwer aus *China* schmeckt typisch exotisch und vollmundig. Nigerianischer Ingwer hingegen ist überwiegend scharf.

Da die großen Mengen an Ingwer, die heutzutage benötigt werden, nicht mehr alleine durch natürlichen Anbau wachsen können, wird der Ingwer inzwischen in speziellen Ingwerfarmen angebaut.

Inhaltsstoffe

Der Geruch des Ingwers ist angenehm aromatisch, der Geschmack brennend scharf und würzig. Wesentliche Bestandteile sind dabei ein ätherisches Öl, Harzsäuren, neutrales Harz sowie Gingerol, eine scharf aromatische Substanz. Das Gingerol verleiht dem Ingwer die Schärfe. Als es im Mittelalter wenig Pfeffer in Europa gab, verwendete man stattdessen Ingwer.^[1]

Außerdem enthalten die Wurzeln auch Vitamin C, Magnesium, Eisen, Calcium, Kalium, Natrium und Phosphor.

Inhaltsstoffe aus Ingwer hemmen das gleiche Enzym im Körper wie Acetylsalicylsäure, (Spalt Tabletten, ASS, Aspirin) weiß Professor Eugen Verspohl, Pharmakologe am Pharmazeutischen Institut der Universität Münster. Besagtes Enzym nennt sich Cyclooxygenase. Der Wirkstoff Acetylsalicylsäure lindert Schmerzen, dämpft Entzündungen ein und hemmt die Blutgerinnung.

Heilwirkung

Der Ingwer-Wurzelstock enthält einen zähflüssigen Balsam (Oleoresin), der aus ätherischen Ölen und einem Scharfstoffanteil, den Gingerolen und Shoagolen, besteht. Zubereitungen aus dem Ingwer-Wurzelstock werden antioxidative, antiemetische, entzündungshemmende, sowie anregende Effekte auf die Magensaft-, Speichel- und Gallenbildung sowie die Darmfunktion zugesprochen und daher insbesondere in der asiatischen Alternativmedizin traditionell auch zur Behandlung von Rheuma, Muskelschmerzen oder Erkältungen verordnet.

Der hohe Gehalt an Gingerole, das in seiner chemischen Struktur dem Aspirin ähnelt, hemmt die Zusammenballung von Thrombozyten. Dadurch verringert sich das Risiko von Blutgefäßverschlüssen und *Arteriosklerose* – und das ganz ohne Nebenwirkungen. Eine dänische Studie hat zudem herausgefunden, daß 5 Gramm frischer Ingwer täglich die Anfälligkeit gegen Thrombose und Schlaganfälle verhindert.

Ein weiteres Einsatzgebiet des Ingwer sind Erkrankungen der Atemorgane und auch *Menstruationsbeschwerden*.

Anwendung

Ein besonderes Einsatzgebiet des Ingwers ist die Wirkung gegen Übelkeit, Ingwer kann gegen alle Formen von Übelkeit eingesetzt werden, sei es die normale Übelkeit, Seekrankheit oder auch Reiseübelkeit. Wenn ihnen übel ist, schneiden Sie einfach eine dünne Scheibe von einer Ingwer-Wurzeln ab und kauen Sie darauf herum.





Schwangere *Frauen* sollten vorsichtig mit dem Ingwer umgehen: Zu viel Ingwer kann Wehen auslösen, deshalb nur niedrig dosieren bzw. wenig davon einnehmen.

Ingwer-Tee

Man kann einen Ingwertee auf verschiedenste Arten zubereiten, allerdings mag nicht jeder reinen Ingwertee trinken. Gerade bei Kindern kommt reiner Ingwertee zu scharf herüber. Dann gibt man etwas Honig oder Zucker hinzu. Der angenehm scharfe Tee ist einfach zuzubereiten. Zunächst eine Ingwerknolle schälen und in kleine Stückchen schneiden. Danach die Würfel in eine Teekanne geben und mit heißem Wasser aufgießen. Den Tee etwa zehn Minuten ziehen lassen. Je länger er zieht, desto schärfer wird er. Der Ingwer-Tee lindert Magenkrämpfe, regt die Verdauung an und hilft gegen Übelkeit. Bei Übelkeit über den Tag hinweg 3 Tassen davon schluckweise trinken.

Wer nach einem fetten Essen keinen Schnaps trinken mag, kann sich zur Unterstützung der Verdauung auch einen Ingwer-Tee aufgießen.

Gegen Knoblauchgeruch

Fürchtet man, daß durch das Verzehren von knoblauchhaltigen Speisen ein übler *Mundgeruch* auftritt, kann man etwas Ingwer mitkochen. Der soll den *Knoblauchgeruch* komplett unterdrücken, außerdem ist er gesund.

Gegen Zahnschmerzen helfen Gewürznelken oder Ingwer

Nehmen Sie dazu einige Gewürznelken und kauen Sie darauf herum. Die Gewürznelke hat eine entzündungshemmende und schmerzlindernde Wirkung. Gleiches funktioniert auch mit Ingwer, er hat eine ähnliche Wirkung!

Gliederschmerzen? Gehen Sie mit Ingwer baden!

Haben Sie Glieder-, Muskel- oder rheumatische Beschwerden, lindern Sie Ihre Leiden mit einem Ingwerbad. Lassen Sie dazu ein Stück durchgeschnittene Ingwerknolle in 1 Liter Wasser 10 Minuten lang köcheln. Geben Sie den Sud durch ein Sieb in Ihr Badewasser und legen Sie sich 15 Minuten in die Wanne. Zwickt Sie Arthrose, tränken Sie mit dem Sud ein sauberes Geschirrtuch und umwickeln Sie damit Ihr schmerzendes Gelenk. Nehmen Sie es wieder ab, wenn es nicht mehr heiß ist.

Ingwer bei Schnupfen

Zerkleinern Sie eine frische Ingwerwurzel, lassen Sie sie in einem Liter Wasser für 20 Minuten köcheln und trinken Sie den Sud über den ganzen Tag verteilt.

Ingwer in der Tiermedizin

Seit 2002 wird Ingwer in Deutschland auch in der Pferdefütterung als Heilmittel bei Entzündungen und Arthrosen eingesetzt^[2]

Die richtige Lagerung von Ingwer

Schon beim Kauf des frischen Ingwer sollte man darauf achten, daß er noch schön fest ist und daß die Haut prall und glatt ist. Wenn der Ingwer schon schrumpelig aussieht, sollte man besser die Finger davon lassen.

Eine solche frische Ingwerwurzel verarbeitet man meist nicht an einem Tag, also muß man sie lagern. Dazu wickeln Sie ihn am besten in Küchenpapier ein und geben ihn dann in ein luftdichtes Behältnis.

Anbau zu Hause

Unter günstigen Bedingungen kann Ingwer in Mitteleuropa im Garten gedeihen, frosthart ist er allerdings nicht. Jedoch lässt sich Ingwer zu Hause als Zierpflanze ziehen. Für den Anbau zu Hause sowie im Garten können die im Handel erhältlichen Rhizome genutzt werden. Diese schneidet man in etwa drei bis fünf Zentimeter breite Stücke und steckt sie mit der Schnittfläche nach unten in Blumenerde. Ein kleines Stück des Rhizoms lässt man herausstehen. In warmen Räumen, mäßig feucht gehalten, wächst die Ingwerpflanze dann recht schnell.



Ingwerblüte

Aktuelles

Vorträge/Veranstaltungen

- **Donnerstag den 8.März.2012 19.30 Uhr** im Sennhof in Heiligenberg, Betenbrunnerstr.1
- **Vortrag: „ Der Tod das große Abenteuer“ mit Anton Styger**

Anton Styger gibt uns in seinem Vortrag eine erweiterte Sicht, wie der Einfluß unseres Erdenlebens auf das Weiterleben nach dem Tode in einer feinstofflichen Dimension sein könnte. Er geht auf den Ablöseprozess ein und erklärt die Voraussetzung für die Qualität eines neuen Lebens. Auch wie wir den Sterbenden den Übergang erleichtern und den Verstorbenen durch unsere Gebete eine Hilfe sind.

Unkostenbeitrag 10.-

Hinweis: Dieser Infobriefe kann nicht den Besuch beim Arzt ersetzen.



Literaturhinweis:

Haus-Apotheke, Heilpflanzen und Rezepte aus Natur und Klostergarten, Pater Simons, Kosmos-Verlag

Kölbl's Kräuterfibel, Konrad Kölbl, Reprint-Verlag Konrad Kölbl

Natur-Apotheke, Gesundheit durch altbewährte Kräuterrezepte, Gerhard Leibold

Heilkräuter-Hausapotheke, die wichtigsten Heilpflanzen, Eva Marbach, Eva Marbach Verlag

<http://de.wikipedia.org/wiki/Ingwer>

<http://www.kraeuter-verzeichnis.de/kraeuter/Ingwer.htm>

<http://www.experto.de/b2c/gesundheit/naturheilkunde/ingwer-die-wunderknolle.html>

<http://www.originalhealth.net/ernaehrung/ingwer-und-dein-kreislauf>

Einzelnachweise

1. ↑ H. C. Lien u. a.: *Effects of ginger on motion sickness and gastric slow-wave dysrhythmias induced by circularvection*.
2. ↑ Stefan Brosig, *Ingwer und Meerrettich in der Pferdefütterung*, 2. Auflage, Norderstedt 2008, [ISBN 978-3-8334-6928-2](https://www.isbn-international.org/view/title/978-3-8334-6928-2)