

Ingwer *Zingiberis officinalis*



Sabine Ritter
Apothekerin und Heilpraktikerin

Der Wurzelstock (das Rhizom) des Ingwers ist hierzulande ein beliebtes Gewürz, weniger bekannt ist sein medizinischer Nutzen. In China wird die Wurzel mitunter als „hundertfach scharfe Wolke“ bezeichnet, was sowohl ihre unregelmäßige Form als auch ihren Geschmack anschaulich beschreibt. Die oberirdischen Abschnitte der Pflanze, mit ihren bis zu ein Meter langen Stängeln,

Darüber hinaus unterstützt der Ingwer aufgrund seines Gehalts an Gingerol den Gastrointestinaltrakt. Er regt die Aktivität der Verdauungsorgane an und lindert so unter anderem Übelkeit und Erbrechen. Außerdem steigert er den Appetit und löst Krämpfe.

Mehr Heilpflanzen finden Sie auf:

Steckbrief

Inhaltsstoffe:

Ätherische Öle, Scharfstoffe, Diarylheptanoide, Stärke

Wirkungen:

Magen anregend, Erbrechen lindernd, verdauungsfördernd, krampflösend, Blutzucker und -fette senkend, Herz stärkend, gerinnungs-, entzündungs- und virushemmend, immunstärkend, schweißtreibend

Anwendung:

Innerlich bei innerer Kälte, beginnenden Erkältungen, Übelkeit und Erbrechen einschließlich Reiseübelkeit oder postoperativem Erbrechen, Magenschmerzen, Appetlosigkeit, Verstopfung, Durchfall, Schmerzen im Bewegungsapparat, Menstruationsbeschwerden

Außerlich bei Hexenschuss und Schmerzen im Bewegungsapparat

Nebenwirkungen:

Leichte Verdauungsbeschwerden, Senkung des Blutzuckerspiegels bei hoher Dosierung, Hemmung der Blutgerinnung bei Langzeitanwendung und hoher Dosierung

Gegenanzeigen:

Frühschwangerschaft, Schwangerschaftserbrechen, Überempfindlichkeit gegen Ingwer, Gallensteine, Chemotherapie

Für die Anwendung bei Kindern unter 12 Jahren, Schwangeren und Stillenden liegen noch keine Untersuchungen zur Unbedenklichkeit vor.

Bei Anwendung von Ingwer begleitend zu einer medikamentösen Therapie holen Sie sich zum Ausschluss möglicher Wechselwirkungen zuvor ärztlichen oder pharmazeutischen Rat.

Aufgrund seiner wärmenden Wirkung profitieren vom Ingwer auch Frauen mit Menstruationsschmerzen und verlängerten Zyklen. Ebenso kann die Wurzel bei Schmerzen im Bewegungsapparat eingesetzt werden, wenn diese sich durch Kälte verschlechtern. ▶