

## 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,

lanzettförmigen Blättern und gelben Blüten mit purpurfarbener Lippe, sieht man bei uns nur selten.

Schon im Altertum gelangte der Ingwer durch Händler von Südostasien nach Europa, sodass ihn bereits Hildegard von Bingen kannte. Sie war der Ansicht, dass Ingwer lediglich in kleinen Mengen und nur von kranken Menschen konsumiert werden sollte, jedoch nicht von Gesunden. In der chinesischen Medizin wird der Ingwer eingesetzt, wenn Menschen über innere Kälte klagen oder Kälte die Beschwerden der Betroffenen verschlechtert. Sie schätzen dann die wärmenden Eigenschaften der Wurzel.

Nach dem Verständnis der ayurvedischen Medizin regt Ingwer Pitta an, während er Vata und Kapha reduziert. Diese drei Doshas sind unterschiedliche Aspekte der menschlichen Konstitution (siehe Artikel „Balance und Winterzeit“ auf Seite 4-5).

Zu den Anwendungsgebieten des Ingwers gehören traditionell Erkältungen, die mit Frösteln und kalten Extremitäten einhergehen. Dabei profitieren die Betroffenen sowohl von den antiviralen als auch von den schweißtreibenden Eigenschaften des Ingwers. Zusätzlich greift Ingwer regulierend in die Immunabwehr ein. Daher kann er auch eine Infektanfälligkeit im Zusammenhang mit innerem Kältegefühl verbessern. Zugleich wärmt eine Tasse Ingwertee das Innere, wenn man richtig durchgefroren ist.

Darüber hinaus unterstützt der Ingwer aufgrund seines Gehalts an Gingerolen 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.

### 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, Appetitlosigkeit, Verstopfung, Durchfall, Schmerzen im Bewegungsapparat, Menstruationsbeschwerden

Äußerlich 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. ◀

Mehr Heilpflanzen finden Sie auf:

[www.kloesterl-apotheke.de/heilpflanze](http://www.kloesterl-apotheke.de/heilpflanze)