

## Heilpflanze

# Galgant

## *Alpinia officinarum*



**Margarete Samberger**  
PTA in der Klösterl-Apotheke

Vermutlich waren es die Araber, die den Galgant im 8. Jahrhundert in die nördlichen Breiten gebracht haben. Nicht nur die Menschen profitierten von der feurigen Pflanze, auch ihre Pferde fütterten sie mit Galgant, um ihnen besondere Kraft und Ausdauer zu verleihen.

Der ursprünglich auf der chinesischen Insel Hainan beheimatete Echte Galgant (*Alpinia officinarum*) zählt zu den Ingwer-Gewächsen. Doch während der gelbe Ingwer heutzutage auf der ganzen Welt vielfach als Heil- und Gewürzpflanze eingesetzt wird, ist die rötliche Galgantwurzel in unseren Breiten weitgehend unbekannt geblieben. Die Wurzel treibt eine Staude bis zu 1,5 m in die Höhe. Aus der kräftigen, unter der Oberfläche kriechenden Wurzel wachsen lanzettenartige, bis 30 cm lange ungestielte Blätter. Von April bis September zeigen sich die weißen Blütentrauben. Kultiviert wird Galgant hauptsächlich in Südostasien. Gerne wird er auch in der asiatischen Küche als scharf-aromatisches Gewürz verwendet.

Die Kommission E, eine selbständige wissenschaftliche Sachverständigenkommission für pflanzliche Arzneimittel des Bundesinstitutes für Arzneimittel und Medizinprodukte, hat den Galgant als medizinisch relevant eingestuft und beschreibt ihn als

krampflösend, antibakteriell und entzündungshemmend.

Bereits im Mund stimulieren die scharfschmeckenden Harze den Fluss der Verdauungssäfte. Zusammen mit den Bitterstoffen beruhigen sie den Magen und stärken insgesamt den Verdauungsprozess.

Im Mittelalter betrachtete auch Hildegard von Bingen den Galgant als eine der wichtigsten Heilpflanzen und schrieb ihm lindernde Eigenschaften bei verschiedenen Schmerzzuständen zu. In ihrer Pflanzenkunde schreibt sie: „Wer im Herzen Schmerzen empfindet, esse sogleich eine hinreichende Menge Galgant, und es wird besser.“

Bei Rückenschmerzen, Muskelverspannungen und Ischialgien empfiehlt sie, die Galgantwurzel in Wein zu kochen. Warm getrunken verspricht sie baldige Besserung.

Anhaltendes Unwohlsein im Magen lässt sich mit Galgantpulver klären – entweder der Körper entscheidet sich für Auswerfen oder für zügiges Verdauen. ◀



## Steckbrief

### Inhaltsstoffe:

Ätherische Öle (Gingerol) und Scharfstoffe (Galangol und Alpinol), Flavonoide und Gerbstoffe

### Wirkung:

krampflösend, antibakteriell, entzündungslindernd durch Hemmung der Prostaglandin-Synthese. Diese Gewebshormone verursachen Entzündungen und Schmerzen, wenn sie aus der Balance geraten. Nachgewiesen wurden auch tumorhemmende Effekte

### Anwendungsgebiete:

bei Magenschmerzen, Blähungen, Übelkeit, Appetitlosigkeit und Gallenkoliken

Anwendung als Tee und Tinktur, frische Wurzel oder Pulver. Galgant ist Bestandteil von Kräutertinkturen und Gewürzmischungen wie Curry