



Ingwer: mehr als ein Gewürz

In der kalten Jahreszeit sind die wärmenden Eigenschaften von Ingwer besonders willkommen. Doch im unscheinbaren, braunen Wurzelstock schlummern noch weitere Schätze.

TEXT: JÜRG LENDEMANN

Von Konfuzius wird berichtet, er habe zu seinen Mahlzeiten immer Ingwer eingenommen, um die Verdauung zu unterstützen. Sodann habe der Philosoph allen, die auf Reisen gingen, angeraten, kandierte Ingwerstückchen mitzunehmen, um die Strapazen besser zu überstehen.

Ingwer gilt als stark wärmend und wird in der chinesischen Medizin gegen die verschiedensten Erkrankungen eingesetzt. Frischen Ingwer (shēng jiāng) beschreibt bereits der Heilkräuterklassiker nach Shénnóng, dessen Alter auf rund 2000 Jahre geschätzt wird. Die Heilpflanze soll eindringende Erkältungen abwehren, das obere Verdauungssystem stärken, Schleim lösen und Husten lindern. Getrockneter Ingwer (gān jiāng) – er ist nicht mit dem als Gewürz erhältlichen Ingwerpulver identisch – soll das obere Verdauungssystem gleichermassen wärmen und Schleim bei Atemnot beseitigen.

«Universelle Arznei»

Seit mindestens ebenso langer Zeit wie im Reich der Mitte wird die Pflanze in Indien angewendet. Im Ayurveda, der indischen Heilkunst und Gesund-

heitslehre, lautet eine Bezeichnung für Ingwer vishwabhesaja – «universelle Arznei». Die Arznei wird als «heiss» beschrieben und soll ein Übermass der beiden Lebensenergien (Doshas) Vata und Kapha lindern und die dritte, Pitta, stärken. Auch das Ayurveda unterscheidet zwischen frischem und getrocknetem Ingwer; oft werden beide kombiniert.

Gewürz und Heilpflanze

Bei den Griechen, Römern und im Mittelalter wurde Ingwer ebenfalls bei verschiedensten Erkrankungen eingesetzt. Hildegard von Bingen und Paracelsus verwendeten ihn bei Magen-Darm-Beschwerden. Im Mittelalter war Ingwerpulver auch eine wichtige Speisewürze und neben Pfeffer und später auch Chilischoten lange das einzig verfügbare scharfe Gewürz.

Heute wird die Ingwerpflanze (*Zingiber officinalis*) in vielen tropischen und subtropischen Ländern meist in grossen Plantagen angebaut. Verwendet werden die unterirdischen Sprossen (Rhizome, Wurzelstöcke), die von Hand geerntet werden. Junger («grüner») Ingwer riecht angenehm aromatisch, der Geschmack ist brennend scharf und würzig, wobei die Schärfe mit dem Alter und bei der Lagerung zunimmt.

Heilpflanze des Jahres 2018

Ingwer wurde vom Verein NHW Theophrastus zur Heilpflanze der Jahres 2018 gekürt. Medizinisch wirksam ist der zähflüssige Balsam (Oleoresin); er enthält je nach Herkunft ätherische Öle sowie nicht flüchtige Scharfstoffe in verschiedener Zusammensetzung und Konzentration. «Bio-Ingwer», schreibt Lilian Meier, «hat noch deutlich höhere Gehalte an schmerz- und entzündungshemmenden Substanzen als solcher aus konventionellem Anbau.»

Die Gewürz- und Heilpflanze hat viele gesundheitsrelevante Wirkungen: Nachgewiesen wurden antimikrobielle, antioxidative, antientzündliche, schmerzstillende, krampflösende und brechreizlin-dernde Eigenschaften. Zudem fördert Ingwer die Verdauung, indem er Speichelfluss, Gallenfluss so-wie die Produktion des Magensafts und die Darmtä-tigkeit anregt. Klinische Studien sind bezüglich Reise- und Seekrankheit, Übelkeit und Erbrechen, Reizmagen, bei Regelschmerzen, Gelenkverschleiss und zur Blutzuckerregulation durchgeführt worden.

Vielfältiger Einsatz

Ingwerkapseln sind in der Schweiz als Arzneimittel «zur Vorbeugung der Reisekrankheit oder zur Behandlung von Schwindel, Unwohlsein und Erbre-

chen» zugelassen. Wer auf Reisen kein Ingwerprä-parat dabei hat, kann bei Übelkeit ein wenig frischen Ingwer kauen.

Die Tagesdosis sollte vier Gramm nicht übersteigen. Kinder unter sechs Jahren sollten Ingwer nicht einnehmen. Schwangeren sowie Patientinnen und Patienten mit Diabetes, Gallensteinen, Gerin-nungsstörungen und unter «Blutverdünnern» wird empfohlen, mit dem Arzt oder der Ärztin Rückspra-che zu nehmen.

Ingwer ist Bestandteil von Lutschtabletten, Pastillen, Mundspüllösungen, Kaugummis und Tees. <

