

INGWER- asiatische Gewürzpflanze mit großer Wirkung / Heilpflanze des Jahres 2018

Während die Schulmedizin erst vor kurzer Zeit damit begonnen hat, die positiven Eigenschaften von Ingwer zu erforschen, gilt Ingwer in der traditionell-chinesischen Medizin bereits seit ca. 3000 Jahren als Wunderpflanze. Der Ingwer ist eine tropische Gewürzpflanze mit dem Ursprung in Südostasien. Verwendet wird die geschälte Wurzel in frischer oder pulverisierter Form, aber auch als Tee oder Tropfen. Sie riecht und schmeckt unverwechselbar würzig. Bekannt ist Ingwer vor allem in den gängigen Anwendungsgebieten wie Erkältung oder Übelkeit. Bereits erste Seefahrer nahmen sich auf ihren langen Fahrten über die Ozeane Ingwer mit, um gegen Seekrankheit gewappnet zu sein.

Das ist aber nicht alles: Die aromatisch scharfschmeckende Knolle soll auch weitere gesundheitsfördernde Aspekte besitzen. Es gibt zahlreiche wissenschaftliche Studien*, die eine facettenreiche Wirksamkeit und die zahlreichen positiven Eigenschaften von Ingwer belegen. Verantwortlich für die Hauptwirkungen des Ingwers, sind die zu den Scharfstoffen gehörenden Gingerole und das ätherische Öl. Die Scharfstoffe regen die Magensaftproduktion an und bringen dadurch die Verdauung in Schwung. Gingerole können entzündungshemmende, schleimlösende und schmerzstillende Eigenschaften auf den Körper haben. Dies klingt ganz logisch, wenn man die chemische Struktur von Gingerol betrachtet, denn diese ähnelt dem chemischen Gerüst des Aspirin-Wirkstoffs Acetylsalicylsäure.

Aber Ingwer kann sogar noch mehr: Indische Studien haben gezeigt, dass Ingwer die Fließeigenschaften des Blutes verbessert und so einer Verklumpung der Blutplättchen entgegenwirken kann. So wird der Blutkreislauf aktiviert und der Cholesterinspiegel kann positiv beeinflusst werden. Dies beugt Arteriosklerose vor und verringert eine Anfälligkeit gegenüber Thrombosen und Schlaganfällen. Wer also zu Blutgerinnseln neigt, sollte regelmäßig Ingwer zu sich nehmen – Forscher empfehlen dazu 5 Gramm täglich. Er ist in dieser Hinsicht eine sehr gute Alternative zu Knoblauch, den manche Menschen nicht gut vertragen oder vom Geruch her nicht mögen. Ingwer fördert außerdem den Speichelfluss und steigert die Magensaftsekretion, den Gallenfluss und aktiviert die Darmperistaltik. Die Wurzel hilft aber nicht nur bei Verdauungsbeschwerden, sondern kann auch gegen Gelenkschmerzen wie zum Beispiel bei arthritischen und rheumatischen Beschwerden angewendet werden. So zeigte 2012 eine Studie der Thammasat Universität in Bangkok, dass bei Knie-Arthritis eine sechswöchige Behandlung mit Ingwergel genauso schmerzlindernd sein kann wie einprozentiges- Diclofenac-Gel. Neben den Scharfstoffen und ätherischen Ölen, enthält die Ingwerwurzel aber auch jede Menge Vitamin C, Magnesium, Eisen, Calcium, Natrium und Phosphor. Zudem unterstützt Ingwer durch seine Wirkung die natürliche Verteidigung des Körpers gegen freie Radikale. Gerade bei erkältungsbedingtem Unwohlsein wird Ingwer wegen der entzündungshemmenden Eigenschaften gerne angewendet und nicht zuletzt aus diesem Grund zur Heilpflanze des Jahres 2018** gekürt. Sie sehen also: Der Verzehr lohnt sich!

*Falch, B.; Reichling, J. & Saller, R. (1997): Ingwer- nicht nur ein Gewürz. In: Deutsche Apotheker Zeitung, Jg. 137., H. 47, S. 47-60.

**Pressemitteilung des Vereins NHV Theophrastus vom 8. Juni 2017