

Ingwer – würzig und gesund

Ingwer wird gewöhnlich den Gewürzen zugerechnet, also den pflanzlichen Stoffen, die Speisen und Getränke geschmacklich abrunden und ihnen das gewisse Etwas geben. Bekannt ist Ingwer in dieser Verwendung z. B. in Form von asiatischen Gerichten wie Chutneys oder Sushi oder in Form von Süßigkeiten und Getränken. Als Gewürz verfeinert er durch sein spritzig-pfeffriges Aroma und macht das Essen bekömmlicher. Ingwer ist jedoch viel mehr - und das seit Jahrtausenden. Solange schon wird Ingwer aufgrund seiner medizinischen Eigenschaften in den traditionellen Heilkunden von Indien bis China eingesetzt und solange werden Linderungs- und Heilerfolge in ganz unterschiedlichen Anwendungsgebieten erzielt. Vor allem antimikrobielle und entzündungshemmende Eigenschaften stehen hier im Fokus. Auch unsere Schulmedizin wurde inzwischen auf die vielseitige Wurzelknolle und ihre facettenreiche Wirksamkeit aufmerksam. Von der Schulmedizin anerkannt ist Ingwer bereits als verdauungsförderndes Mittel sowie für die Anwendung bei Reiseübelkeit und bei leichten Magen-Darm-Beschwerden. Bei Studien mit OP-Patienten mit postoperativer Übelkeit wurde ebenfalls eine Verbesserung der Symptome festgestellt. In der Pflanzenmedizin wird Ingwer als wirksame Alternative zu Weidenrindenextrakt bei der Behandlung akuter Schmerzen, speziell bei Arthritis, erwogen.

Welche Inhaltsstoffe des Ingwers bewirken nun diese medizinischen Eigenschaften? Phytochemische Untersuchungen weisen insbesondere ätherische Öle (vor allem Zingiberen, Curcumen und beta-Eudesmol) und Scharfstoffe (Gingerole und Shogaole) nach. Wenn diese Inhaltsstoffe aber nicht nur den Gaumen erfreuen sollen, sondern man sich speziell ihre gesundheitlichen Eigenschaften effektiv zu Nutze machen möchte, tut man gut daran, eine geeignete Ingwer-Zubereitung auszuwählen. Die Scharfstoffe des Ingwers sind z. B. nicht wasserlöslich, der Ingwertee ist deshalb wohlschmeckend und erwärmend, hat aber nur einen geringen Wirkstoffgehalt.

Die für die Gesundheit wertvollen Inhaltsstoffe des Ingwers haben unterschiedliche Molekülstrukturen und benötigen deshalb auch unterschiedliche Gewinnungsmethoden, um im Fertigprodukt optimal verfügbar zu sein. Bei der Herstellung sind hierfür Wissen und Kenntnisse der pharmazeutischen Technologie gefragt. Im Handel gibt es Ingwer-Tropfen, bei deren Herstellung dieses Wissen genutzt wird, um ein ganzheitliches Wirkstoffspektrum zu erzielen. Zur Lösung der nicht-wasserlöslichen Pflanzeninhaltsstoffe wird bei diesen Tropfen auf Kohlenstoffdioxid (CO_2) zurückgegriffen, ein Gas also, das jeder aus der Atemluft kennt. Wird es mit sehr hohem Druck eingesetzt, durchdringt es die frische, gereinigte Wurzelknolle und setzt die fettlöslichen Wirkstoffe frei. Anstatt auf chemischem Weg mit einem alkoholischen Lösungsmittel werden die Wirkstoffe hierbei vollständig auf physikalischem Weg und ganz ohne Hitzeeinwirkung aus der Pflanzenmatrix herausgelöst. Im herausgelösten Extrakt ist kein CO_2 mehr enthalten, da es sich durch Druckausgleich nach der Extraktion verflüchtigt. Dieses sehr schonende Verfahren wird als CO_2 -Extraktion bezeichnet. Die CO_2 -Extraktion ist ideal zur Extraktgewinnung aus wertstoffreichen Pflanzen, wie es auch Ingwer aus kontrolliert-biologischem Anbau ist.

Gibt man den CO_2 -Extrakt in einen wässrigen Auszug aus der frischen Ingwerwurzel, erhält man eine unübertroffene, ganzheitliche Ingwer-Zubereitung, da sich beide Gewinnungsmethoden vorzüglich ergänzen. Mit dem wässrigen Auszug gelingt es, auch das Zellinnere relativ harter und schwer löslicher

Pflanzenfasern verfügbar zu machen. Dazu wird die frische Knolle zerkleinert und zunächst mit kaltem Wasser angesetzt, danach wird diese Masse längere Zeit abgekocht. Der Pharmazeut spricht hier auch von einem Dekokt.

Schauen Sie vor dem Kauf deshalb immer genau in die Zutatenliste der Ingwer-Tropfen. Im ganzheitlich aufbereiteten Produkt sollte neben dem schonend gewonnenen Extrakt immer noch der wässrige Auszug aus der Ingwerwurzel genannt sein. Tropfen dieser besonderen Qualität finden Sie im Reformhaus und im Bio-Handel.