

Ingwer - heilend und lecker

Ingwer hat vor allem in asiatischen Ländern eine lange Tradition. Er wird von Indien bis Malaysia angebaut und dient hauptsächlich als Gewürz. Der frische Ingwer, den wir hier in Supermärkten kaufen können, stammt meist aus China oder Peru. Es handelt sich dabei um einen Wurzelstock, der horizontal im Boden wächst und sich in einer Ebene verzweigt wie ein Geweih. Ingwer wird in Kulturen angebaut. Dazu legt man im Frühjahr ein Stück des Rhizoms in den Boden und ein dreiviertel Jahr später kann geerntet werden. Frischer Ingwer kommt so in den Handel. Für arzneilich verwendeten getrockneten Ingwer (*Zingiberis Rhizoma*) wird er geschält, 24 Stunden gewässert und dann an der Sonne getrocknet.

In der traditionellen chinesischen Medizin wird Ingwer seit Jahrhunderten eingesetzt. Man schreibt ihm wärmende Wirkung zu, die gut ist bei Übelkeit, Magen- und Gallenbeschwerden und auch eine schleimlösende Wirkung.

Heutzutage erfreut sich Ingwer auch hierzulande großer Beliebtheit, nicht nur als Gewürz sondern auch als gesundheitsförderndes Mittel. Viele Einsatzmöglichkeiten beruhen auf vielen teils über 2000 Jahre alten Überlieferungen und Erfahrungen der traditionellen chinesischen Medizin. Ingwer enthält Vitamine, Eisen, Calcium und Kalium. Für seine Wirkung und den typischen Geschmack verantwortlich ist das ätherische Öl sowie die phenolischen Scharfstoffe Gingerol und Shogaol, das bei der Trocknung von Ingwer entsteht. Das ätherische Öl regt über die Geruchs- und Geschmacksrezeptoren die Verdauung an. Die Scharfstoffe fördern die vermehrte Ausschüttung von Verdauungsssekreten aus der Bauchspeicheldrüse. Das regt die Eiweiß-, Fett- und Kohlenhydratverdauung an. Auch die Gallenblase entleert sich regelmäßig, was der Entstehung von Gallensteinen vorbeugt.

Bei Reiseübelkeit und Erbrechen hilft Ingwerextrakt. Die enthaltenen Scharfstoffe docken an Serotoninrezeptoren im Darm an und



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

wirken so der Übelkeit entgegen.

Die traditionelle Chinesische Medizin setzt Ingwer ähnlich wie Acetylsalicylsäure gegen Schmerzen und Entzündungen ein. Tatsächlich hat man herausgefunden, dass die scharfen Inhaltsstoffe das Enzym COX1 hemmen, was diesen Effekt erklärt.

Ingwertee soll Erkältungen vorbeugen. Zwar gibt es dazu keine Studien aber man geht davon aus, dass er die Durchblutung der Schleimhäute fördert. Dadurch gelangen mehr Immunzellen dorthin, die eingedrungene Viren abfangen. Außerdem wirken Phenole leicht antibiotisch. Dadurch, dass die Scharfstoffe zu einer leichten Reizung der Schleimhaut führen, wird der Vagus-Nerv aktiviert, was zu einer vermehrten Sekretbildung in den Bronchien führt und damit zähen Schleim verflüssigt und löst.

Außerdem beeinflusst Ingwer die Darmflora. Gingerol und Shogaol können die Mikroorganismen, die die gesunde Darmflora stören in ihrem Wachstum hemmen und so die guten Darmbakterien fördern.

Viele Inhaltsstoffe sitzen direkt unter der Schale, so dass es Sinn macht, Ingwer ungeschält zu verwenden. Dann sollte man ihn aber im Bioladen kaufen, denn konventionell angebaute Ingwer stammt aus Monokulturen, wo Pestizide recht großzügig eingesetzt werden. Dann sollte man ihn auf jeden Fall schälen.

**Ihr Apotheker
Dr. Lutz Engelmann**