

Arzneipflanzenporträt: Ingwer – Teil II

Ingwer ist ein wahres Multitalent – in kulinarischer wie in medizinischer Hinsicht.

Aus den Küchen Asiens ist er nicht wegzudenken. Frischer Ingwer verleiht vielen Gerichten einen exotisch-fruchtigen, leicht scharfen Geschmack. In der asiatischen Tradition ist gesundes Essen und Heilkunst untrennbar miteinander verknüpft. Die Nahrung soll dazu dienen, den Körper ins Gleichgewicht zu bringen, Krankheiten vorzubeugen und Gesundheit wiederherzustellen. So verwundert es nicht, dass Ingwer als Gewürz und Heilpflanze hohes Ansehen genießt, da er über einen längeren Zeitraum auch in größeren Mengen verzehrt werden kann, ohne Nebenwirkungen hervorzurufen. Gewürze sollen aber nicht nur die Speisen schmackhafter machen sondern auch die Verdauung fördern. Genau dies tut Ingwer.

Ingwerhaltige Magentropfen helfen bei Verdauungsbeschwerden und Völlegefühl. Sie fördern den Gallenfluss und unterstützen so die Fettverdauung. Die Scharfstoffe des Ingwers erregen Wärmerezeptoren in der Mundschleimhaut und das steigert reflexartig die Freisetzung von Speichel und Magensaft. Allerdings sollten sie bei Patienten mit Gallensteinen nur nach Rücksprache mit dem Arzt eingesetzt werden. Als Tee ist Ingwer auch wieder sehr angesagt, besonders in der kalten Jahreszeit. Er wirkt durchwärmend und wird bei Erkältungen und Halsschmerzen sowie bei Frauenleiden eingesetzt.

Ein anderes Einsatzgebiet ist die vorbeugende Wirkung gegen Reisekrankheit. Schon seit Jahrhunderten verwenden die Fischer der Karibik Ingwer, um sich vor der



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

Seekrankheit zu schützen. Heute ist auch ein Ingwerpräparat in Kapsel-form auf dem Markt. Eine Kapsel enthält 250 mg pulverisiertes Ingwer- Rhizom. Erwachsene und Kinder über 6 Jahren nehmen 2 Kapseln eine halbe Stunde vor Reiseantritt und dann jeweils alle 4 Stunden 2 weitere Kapseln. Somit wird die wirksame Menge von 2-4 g Ingwer erreicht, die gegenüber Reiseübelkeit wirksam ist.

Die Wirkung beruht wohl darauf, dass das Übelkeit verursachende Serotonin nicht an die Rezeptoren binden kann.

Wirksam ist wohl nicht ein Einzelstoff sondern die Gesamtdroge. Da Ingwer keine Neben- und Wechselwirkungen hat und vor allem auch nicht müde macht, ist er eine echte Alternative zu den chem. Reisetabletten.

Allerdings darf er nicht eingesetzt werden bei Kindern unter 6 Jahren und in höheren Konzentrationen in der Schwangerschaft.

**Ihr Apotheker
Dr. Lutz Engelmann**