

Ingwer – Gewürzpflanze mit großer Wirkung

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. Ingwer wird vor allem gegen Erkältungen oder Übelkeit eingesetzt. Bereits erste Seefahrer nahmen sich auf ihren langen Fahrten über die Ozeane Ingwer mit, um gegen Seekrankheit gewappnet zu sein.

Studien belegen

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.

Chemisch betrachtet

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.

Gut für's Blut

Ingwer kann noch mehr: Indische Studien haben gezeigt, dass Ingwer die Fließeigenschaften des Blutes verbessert und damit 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 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.

Zahlreiche Studien

Die Wurzel hilft aber nicht nur bei Verdauungsbeschwerden, sondern kann auch gegen Gelenkschmerzen wie zum Beispiel bei arthritischen und rheumatischen Beschwerden angewendet werden. 2012 zeigte 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 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. Wegen diesen entzündungshemmenden Eigenschaften wird er daher gerne bei erkältungsbedingtem Unwohlsein angewendet. Nicht zuletzt aus diesem Grund wurde Ingwer zur Heilpflanze des Jahres 2018** gekürt. Sie sehen: Der Verzehr lohnt sich!

Ingwer wurde zur
Heilpflanze des Jahres
2018 gekürt.**



*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