Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 49 (1992)
Heft: 11: Die Kraft der Berührung

Artikel: Ingwer hilft gegen Übelkeit
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558388

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

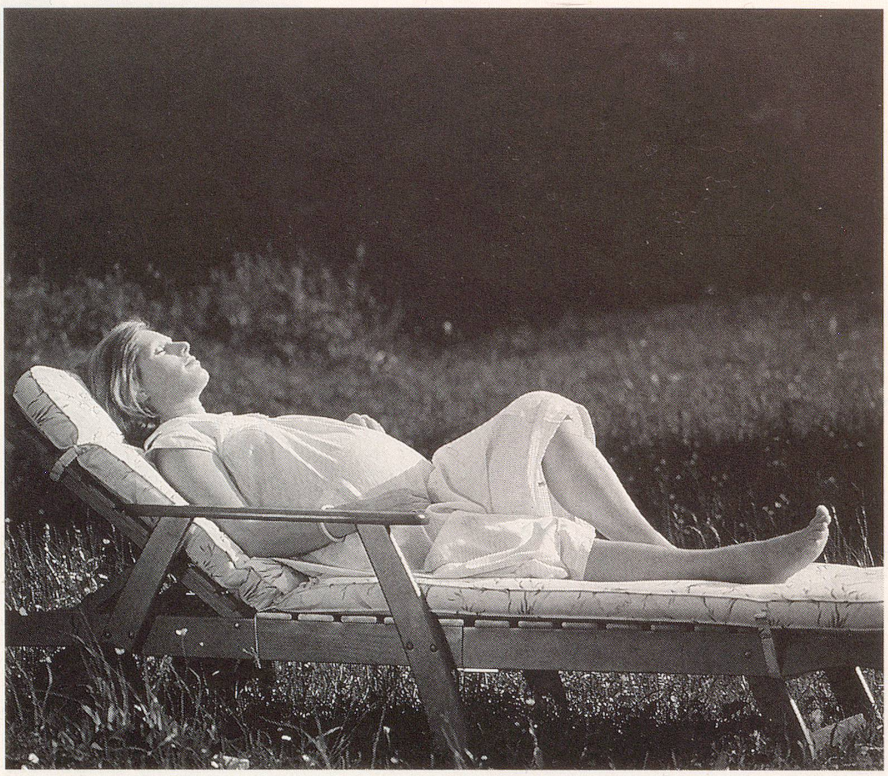
Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Ingwer hilft gegen Übelkeit

Kauen auf einem Stückchen Ingwer ist ein altes Hausmittel gegen Reisekrankheit und Übelkeit während der Schwangerschaft. Aber bei uns ist Ingwer eher bekannt als Gewürz in Gebäck oder in diversen östlichen Gerichten. Das könnte sich bald ändern! In den letzten Jahren hat man viel über die Wirkung des Ingwers geforscht und hat beweisen können, dass er tatsächlich ausgezeichnet gegen Übelkeit hilft.



Während der Schwangerschaft leiden viele Frauen an Übelkeit. Gerade in dieser Zeit gilt es jedoch besonders vorsichtig mit Medikamenten umzugehen.

In der Schweiz wird Ingwer kaum zu medizinischen Zwecken verwendet. Die Chinesen hingegen brauchen die Ingwerwurzel schon seit Jahrhunderten als Heilmittel gegen Blähungen und andere Magen- und Darmprobleme, als Schmerzstiller und auch gegen Übelkeit. Der altgriechische Arzt Dioscurides schrieb ebenfalls schon über die Wirkung, die Ingwer auf den Magen haben kann, und lobt die Wurzel als wirksames Stimulans für die Verdauung und als heilsam gegen Gifte.

Reisekrankheit

Das Interesse der modernen Medizin für Ingwer begann im Jahr 1982. Englische Ärzte machten damals ein Experiment, bei dem eine Versuchsperson so lange auf einem Stuhl herumgedreht wurde, bis sie sich übergeben musste. Mit dem Herumdrehen wollten die Ärzte eine «Bewegungskrankheit», wie sie die Reisekrankheit ist, simulieren. Die Einnahme von Ingwer vor dem Runddrehen verhinderte das Erbrechen oder verzögerte es. «Ingwer wirkt besser gegen Übelkeit als bekannte Heilmittel», lautete die Schlussfolgerung aus diesem Experiment.

Auch bei anderen Arten von Übelkeit hat Ingwer eine günstige Wirkung. So litt in einem anderen Experiment eine Gruppe von Seeleuten, die Ingwer eingenommen hatten, deutlich weniger an Seekrankheit als ihre Kameraden, die ein Placebo (ein Scheinmedika-

ment) erhielten. Wieder eine andere Studie zeigte, dass Ingwer gegen Übelkeit hilft, wie sie nach einer schweren gynäkologischen Operation auftreten kann.

Übelkeit in der Schwangerschaft

Übelkeit und Erbrechen kommen in wohl 50 Prozent aller normalen Schwangerschaften vor. Es ist ein bekanntes Phänomen, mit dem zu leben schwangere Frauen lernen müssen. Nach den ersten drei bis vier Monaten verschwindet die Übelkeit meist von selbst. In etwa 0,3 Prozent der Fälle ist das Erbrechen jedoch so stark, dass die Patientin hospitalisiert werden muss. Manchmal muss die schwangere Frau sogar mit einer Sonde ernährt werden, weil sonst der Feuchtigkeits- und Gewichtsverlust zu gross würde. Die Ursache des Erbrechens ist unbekannt, und eine wirksame Behandlung gibt es bis anhin nicht.

In einer Universitätsklinik in Kopenhagen haben 30 Frauen, die an «Hyperemesis gravidarum» litten (so heisst dieses abnorm heftige Erbrechen während der Schwangerschaft), an einem sogenannten Doppelblindversuch mit Ingwer teilgenommen. Um einen Eindruck von der Schwere ihres Leidens zu geben: 21 der Frauen litten schon länger als eine Woche an Erbrechen; 23 Frauen übergaben sich mindestens viermal pro Tag, drei von ihnen sogar mehr als zehn Mal täglich! Elf Frauen hatten denn auch mehr als fünf Kilogramm an Körpergewicht verloren. Einige Patientinnen litten an Austrocknung, und man musste ihnen via Infusion Feuchtigkeit zuführen. Zwei der Schwangeren hatten so grosse Schwierigkeiten, die Nahrung zu behalten, dass sie auch die Pillen, die sie für das Experiment erhielten, wieder erbrachen.

Doppelblindstudie

Die Versuchspersonen wurden in zwei Gruppen eingeteilt, wobei eine Gruppe ein Präparat mit Ingwer erhielt und die andere ein Placebo (Scheinmedikament). Der Versuch wurde wie üblich doppelblind durchgeführt. Das heisst: Weder die Versuchspersonen noch die begleitenden Ärzte wussten, wem welches Präparat verabreicht wurde.

Nach vier Tagen wurde das Medikament gewechselt, d.h. die Frauen, die während der ersten vier Tage Ingwer geschluckt hatten, erhielten in der zweiten Periode das Placebo und umgekehrt. Die Untersucher waren einerseits an messbaren Daten interessiert (der Häufigkeit des Erbrechens), andererseits auch an den mehr persönlichen Erfahrungen der Versuchspersonen: welches Präparat sie als angenehmer empfanden.

19 der 30 Frauen fühlten sich in den vier Tagen, während sie (natürlich ohne es zu wissen) Ingwer eingenommen hatten, wohler. Vier Frauen fühlten sich besser mit dem Placebo und weitere vier hatten keine Meinung. Die Häufigkeit des Erbrechens und des Unwohlseins war deutlich niedriger mit Ingwer als mit dem Placebo.

Die Ingwerwurzel enthält Stoffe, die gegen Übelkeit und Brechreiz wirken.

Gesunde Babies

Die Kinder, die diese Frauen geboren hatten, waren völlig gesund. Es gab keine Anzeichen von Problemen, die der Ingwer hätte verursachen können. Das war auch nicht zu erwarten, denn die Menge Ingwer, die man einnahm (1 Gramm pro Tag, verteilt auf vier Portionen zu 250 Milligramm), ist sehr gering, verglichen mit der viel grösseren Menge, die manchmal in Gebäck verarbeitet ist.

Der Forscher Dr. Wiggo Fischer-Rasmussen braucht seither in seiner Spezialklinik in Kopenhagen Ingwer als Standardbehandlung. Obwohl er hier nur schwerere Fälle behandelt, geht er davon aus, dass Ingwer auch bei leichteren, alltäglicheren Fällen nützlich sein kann.

Für die Chinesen ist dies übrigens nichts Neues: Schon seit Jahrhunderten kochen sie eine beträchtliche Menge gereinigter Ingwerwurzeln einige Stunden lang in Malzessig und geben schwangeren Frauen davon zu trinken, soviel sie wollen. Die Wirkung soll um so grösser sein, je jünger die Ingwerwurzel ist.

Die westlichen Ärzte sind vorsichtig

Die westlichen Ärzte sind jedoch noch vorsichtig mit dem Verschreiben von Ingwer. Ein wichtiger Grund ist, dass der Wirkungsme-

chanismus des Ingwers noch nicht bekannt ist. Das Seltsame ist, dass die Übelkeit im Gehirn entsteht, der Ingwer jedoch im Darm wirkt.

Unterdessen läuft die Forschung weiter. Eine Auswahl jüngster Entdeckungen: Ingwer stimuliert die Aufnahme von Kalzium aus der Nahrung, hilft das Blut dünn zu erhalten, verhindert das Entstehen von gefährlichen Stoffen im Körper, stimuliert den Transport der Nahrung durch den Darm und erhöht die Gallenproduktion.

In Jerusalem glaubt eine Gruppe von Forschern und Medizinern, dass Ingwer vorbeugend wirkt bei Leberschäden, bei der Behandlung von Magengeschwüren, bei Depressionen und selbst bei Impotenz.

Ganz sonderbare Berichte kommen aus China. Um eine Steisslage des Fötus zu korrigieren, streicht man dort Schwangeren auf einem bestimmten Akupunkturpunkt eine Paste aus frischem Ingwer ein.

Versuchen Sie es doch selbst einmal: Wenn Sie an Reisekrankheit leiden, nehmen Sie auf die nächste Reise ein Stück Ingwer mit!

Vielfältiger Ingwer

«Eine merkwürdig gewundene Knolle hat in letzter Zeit ihren Weg vom fernöstlichen Delikatessenladen zum Gemüsehändler gefunden. Was da unsere Neugier erweckt, ist der Ingwer, der Wurzelstock einer tropischen Pflanze mit stark ausgeprägtem Pfeffergeschmack.

Man behauptet von ihm, er wirke dermassen anregend, dass er auch in Liebesmüden neue Glut entfachen könne. Dies verleiht ihm in orientalischen Ländern einen gewissen Glorienschein – und nicht nur dort.

In der französischen und deutschen Küche ist der Ingwer fast unbekannt; am intensiven Aroma orientalischer Gewürze und zahlreicher chinesischer und japanischer Speisen dagegen hat er grossen Anteil.

Die frische Wurzel wird dünn geschält und dann gerieben; sie ist jedoch nicht zu jeder Jahreszeit erhältlich. Ingwerpulver besitzt weniger Würzkraft. Wer eine salzlose Diät einhalten muss, füllt Ingwerpulver in den Salzstreuer und würzt damit bei Tisch. Es nimmt den Gerichten ihre Fadheit, Gemüsen ebenso wie Brühen oder Fleischspeisen.

Die Engländer sind grosse Ingweresser. Ginger ale, eine belebende Limonade, Ingwerbier und Ingwerbrandy sind nur die bekanntesten Ingwerspezialitäten. Man findet Ingwer auch im traditionellen Gebäck, im Christmaspudding und in Marmeladen.»

Aus «Die Kräuterküche» von Maurice Mességué