Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 62 (2005)
Heft: 11: Wasser : Quelle der Gesundheit

Artikel: Wohltuend, wärmend, wunderbar : Ingwer
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553095

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: 08.08.2025

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

Wohltuend, wärmend, wunderbar: Ingwer

Anders als bei Gewürzen wie Pfeffer, Safran oder Zimt fanden im Namen des Ingwers keine abenteuerlichen Expeditionen oder gar Kriege statt. Er war weder selten noch übermässig teuer. Heute fasziniert Ingwer durch seine unglaubliche Vielseitigkeit.

Ingwer ist ein Multitalent: Gewürz und Genussmittel, Heilpflanze und Gesundheitsvorsorge von Kopf bis Fuss. Man kann ihn kandiert ebenso geniessen wie sauer eingelegt. Er hilft bei Durchblutungsstörungen, Infekten, Verdauungsproblemen, Übelkeit und Schwindel. Ingwer tut gut als Tee, als Kompresse bei Verstauchungen, und eine Suppe mit Ingwer wärmt auch im kältesten Winter. Ingweröl eignet sich sogar zur Bekämpfung von Kartoffelkäfern!

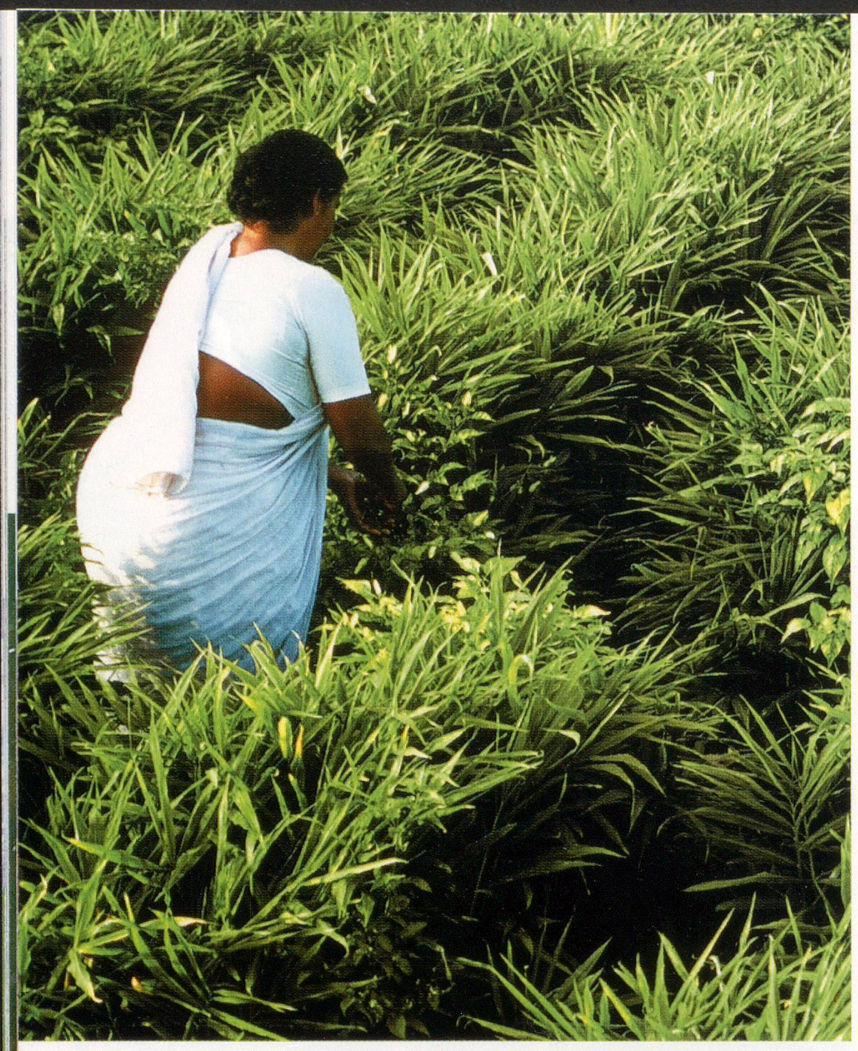
Wurzel mit Geweih

Der Ingwer, den wir essen oder in Arzneimitteln verwenden, heisst botanisch Zingiber officinale. Zur gleichen Pflanzenfamilie gehört unter anderem auch die Gattung Curcuma, die scharf schmeckende Gelbwurz, die dem Curry seine typische Farbe verleiht.
Die Ingwergewächse (Zingiberaceae) besitzen einen sich verzweigenden Wurzelstock, ein so genanntes Rhizom. Die Bezeichnung «Wurzel» ist also eigentlich nicht korrekt, es handelt sich vielmehr um unterirdisch kriechende, knollige Triebe, die sich geweihartig verzweigen. Von dieser Form des Rhizoms leitet sich auch der Name ab: «Sringavera» bedeutet im Sanskrit «hornförmig» oder «mit Geweihsprossen versehen».

Ingwer kommt aus dem tropischen Südostasien, wird aber heute in vielen Ländern von Lateinamerika bis Afrika angebaut. Die Hälfte der Jahresproduktion bringt Indien hervor; die beste Qualität wird jedoch dem Ingwer aus Jamaica nachgesagt. wenn die Pflanze im Herbst ihre Blätter verliert, werden die Rhizome geerntet, in kochendes Wasser geworfen und einige Tage in der Sonne getrocknet. Frühzeitiger geerntete Wurzelstöcke sind als «Grüner Ingwer» im Handel. Er ist faserarm und milder, aber auch weniger aromatisch.

Ingwer im Wandel

Während Ingwer aus den Küchen und Arzneischränkchen Asiens nicht wegzudenken ist, hat er in Europa eine eher wechselvolle Karriere hinter sich. Im Mittelalter war er so beliebt, dass die Gasse der Gewürzkrämer zu Basel in «Imbergasse» umbenannt wurde.
In vielen Kräuterbüchern wurde er für



Ein Ingwerfeld in Indien, dem grössten Exportland.

medizinische Zwecke empfohlen, und europäische Herrscher vom französischen Sonnenkönig Ludwig XIV bis zu Friedrich dem Grossen liebten Ingwer über alles.

Doch im Verlauf des 18. Jahrhunderts wandelte sich das, man bezeichnete Ingwer gar als «höllische Zutat», und er verschwand nach und nach aus den Küchen. Erst mit der zunehmenden Bekanntheit und Beliebtheit indischer, thailändischer oder japanischer Kochkunst bei uns trat er einen neuen Siegeszug an. Mittlerweile gibt es die goldene Wurzel fast überall frisch zu kaufen.

Ingwer ist vielleicht Geschmackssache, viele schrecken vor seinem scharfen Geruch und Geschmack zunächst zurück. Ich kannte früher Ingwer nur in Ingwerstäbchen – und die konnte ich nicht ausstehen. Heute schwärme ich geradezu für die Knolle, verwende sie in Suppen, asiatischen Gerichten und Aufläufen, ja sogar an Sauerkraut – und möchte vor lauter Verzückung über den wunderbaren Geruch manchmal am liebsten in eine frische Wurzel hineinbeissen. Das geht offenbar nicht nur mir so. Auf einer Gewürzseite im Internet ist es sehr hübsch formuliert: «Das Faible für Ingwer ist Teil einer Weltanschauung. Manchmal kommt die Erkenntnis erst mit zunehmender Lebenserfahrung.» Auf jeden Fall: ein Versuch, sich mit Ingwer anzufreunden, lohnt sich!

Die Ingwerkapseln gegen Übelkeit sind unter dem Namen Zintona® in Drogerien und Apotheken erhältlich (in Deutschland apothekenpflichtig).

Wurzelbehandlung bei Übelkeit

Wer nur mit den diskreten Tütchen und einem Vorrat an Papiertaschentüchern auf Reisen gehen kann, wird es zu schätzen wissen: Ingwer hilft. In verschiedenen Studien, in denen die Wirkung des Ingwers mit der von Placebos und von anderen Mitteln gegen Reisekrankheit verglichen wurde, reduzierte Ingwer Übelkeit, Erbrechen, kalten Schweiss und Schwindel deutlich und überzeugend.

> Vor dem Schlafen Rettich essen,
> nach dem Aufstehen Ingwer.
>
> Chinesisches Sprichwort

Sehr angenehm ist auch ein Nebeneffekt: im Gegensatz zu den üblichen «Anti-Kotz-Tabletten», wie sie mein Mediziner-Vater brutal nannte, macht Ingwer nicht müde und schläfrig. Der Unterschied könnte darin begründet sein, dass Ingwer über den Verdauungstrakt wirkt statt auf das zentrale Nervensystem, wie viele synthetische Mittel gegen Übelkeit. Diese direkte Wirkung wird auch für das Fehlen von Nebenwirkungen verantwortlich gemacht.

Bei Erbrechen nach Operation und Narkose dämpft ein Gramm Ingwer die Symptome im gleichen Umfang wie das dafür schulmedizinisch anerkannte Metoclopramid.

Eine Gesamtschau mehrerer Untersu-

chungen, die 2005 veröffentlicht wurde, ergab, dass Ingwer auch bei Schwangerschaftsübelkeit der Mutter hilft und für das Kind unbedenklich ist. Die Wirksamkeit des pflanzlichen Mittels wurde bei insgesamt 675 Frauen mit der eines Placebos und der von Vitamin B6 verglichen, das die Beschwerden erwiesenermassen lindert. Insgesamt zeigte sich der Ingwer als ebenso effektiv gegen Übelkeit, Erbrechen und Würgereiz wie Vitamin B6, ohne Nebenwirkungen zu verursachen.

Manche kauen einfach ein Stückchen frischen Ingwer, andere haben immer ein paar Ingwerstäbchen in der Handtasche. Als Medikament gegen Übelkeit und Erbrechen gibt es aber auch Kapseln mit pulverisiertem Ingwer.

Während einer Schwangerschaft sollte die Dosis von einem Gramm Ingwerpulver täglich nicht überschritten werden, sonst kann die tägliche Menge, wenn nötig, zwei bis drei Gramm erreichen. Menschen mit Gallensteinen sollten allerdings vor dem Gebrauch des Ingwerpulvers einen Arzt konsultieren.

Schmerzhemmend und durchblutungsfördernd

Laut Dr. Jörg Zittlau, Wissenschaftsjournalist und Hausmittelkenner, besitzt Ingwer ein überdurchschnittlich breites Profil an ätherischen Ölen.

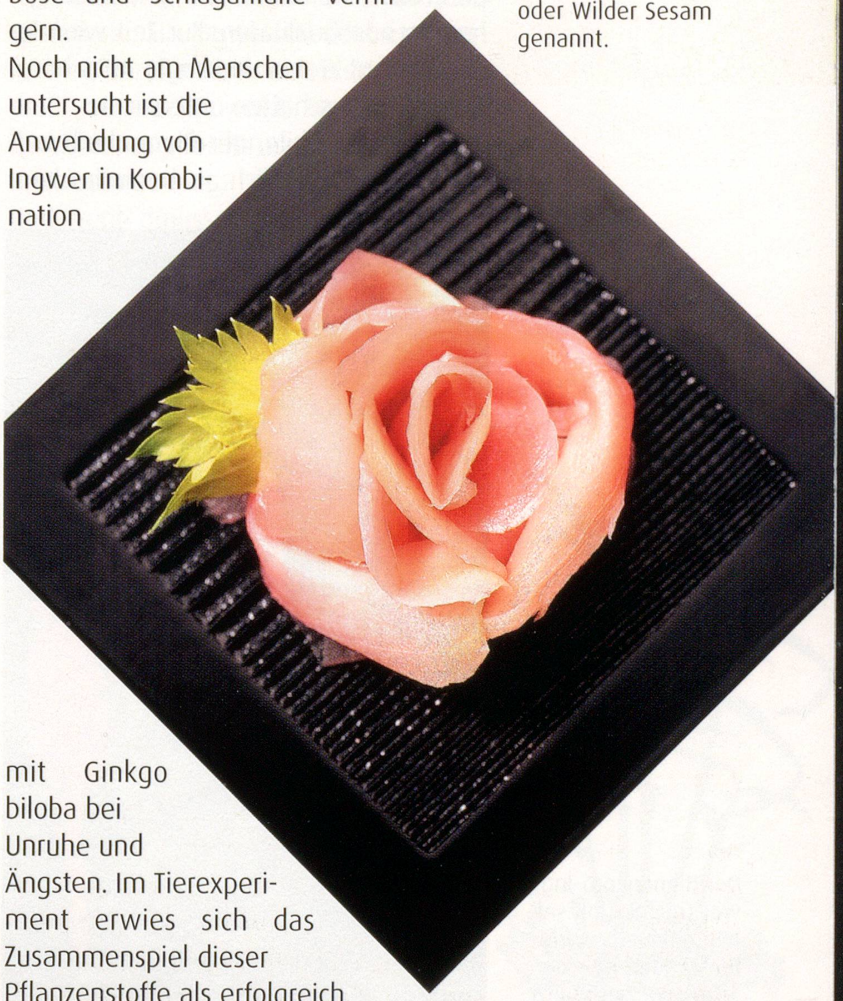
Vermutlich wirken unter anderem die Shogaole dem Brechreiz entgegen. Besonders hervorzuheben sind die Gingerole, die in Wirksamkeit und chemischer Struktur der Acetylsalicylsäure in Schmerzmitteln wie Aspirin ähnlich sind. Ingwer wirkt nämlich auch schmerzlindernd und wird zum Beispiel in der Ayurvedischen und der Traditionellen Chinesischen Medizin gegen Migräne eingesetzt. In Indien wird Zingiber officinale auch als «die Breitbandmedizin» bezeichnet.

Die Gingerole wirken im Darm ausserdem als Gegenspieler zum Hormon Serotonin, daher helfen sie zusammen mit dem (auch in Basilikum vorhandenen) Linalool gegen Blähungen und Krämpfe im Darmbereich. Belegt ist auch die vorbeugende Wirkung des Ingwers gegen Magenschleimhautentzündungen.

Shogaole und Gingerole sind Scharfstoffe, die sich nur geringfügig verflüchtigen, selbst wenn der Ingwer mitgekocht wird. Sie regen die Speichel- und Schweissabsonderung an und stimulieren die Wärmenerven im Magen.

Dr. Zittlau ist der Ansicht, dass Ingwer auch bei Darm- und Magenträgheit, Gastritis, Müdigkeit, Föhnkopfschmerzen und Wetterfühligkeit hilfreich eingesetzt werden kann. Laut einer dänischen Studie sollen fünf Gramm frischer Ingwer täglich auch die Anfälligkeit für Thrombose und Schlaganfälle verringern.

Noch nicht am Menschen untersucht ist die Anwendung von Ingwer in Kombination mit Ginkgo biloba bei Unruhe und Ängsten. Im Tierexperiment erwies sich das Zusammenspiel dieser Pflanzenstoffe als erfolgreich.



Rosa gefärbter Ingwer, kunstvoll zu einer Blüte arrangiert, wie es die Japaner lieben. Zum Färben wird Perilla frutescens verwendet, auch Chinesische Melisse oder Wilder Sesam genannt.

Zingiber zerumbet, der Shampoo-Ingwer, wird in der Südsee als Haarspülung und Heilmittel eingesetzt.

Traditionell heilsam

Ein naher Verwandter «unseres» Ingwers ist Zingiber zerumbet, der Tannenzapfen- oder Shampoo-Ingwer. In den zapfenförmigen Blütenständen findet sich eine klare Flüssigkeit, die sich hervorragend als natürliche Haarspülung eignet.
Auf Samoa und Hawaii wurde diese Art, Awapuhi genannt, zu kosmetischen Zwecken und als Heilmittel verwendet. Mit der Asche der Blätter behandelten die Polynesier Schnitte und offene Entzündungen, das Rhizom wurde gegen Pilzinfektionen der Haut und bei Magenverstimmungen eingesetzt. Die zerriebene Wurzel half als Kompresse auch gegen schwere Verstauchungen. Wie Pharmakologen feststellten, hat das in Awapuhi enthaltene Zerumbon, ein Terpen, abschwellende und entzündungshemmende Qualitäten. Zur Zeit wird Zerumbon auf krebs- und sogar AIDS-hemmende Eigenschaften untersucht.
Zingiber spectabile, der Bienenkorb-Ingwer, ist hauptsächlich als beeindruckende Zierpflanze bekannt. Wie alle Ingwergewächse braucht er allerdings viel Wärme. Auf Borneo kennt man die Pflanze mit den gelben Blüten, die sich nach und nach scharlachrot färben, als «Tepus Tanah». Vor allem seine Blätter wurden ebenfalls medizinisch verwendet.

Der Bienenkorb-Ingwer (rechts) mit seinen goldgelben Blütenständen ist eine attraktive Zierpflanze.

Süss – sauer – scharf

Kulinarisch gesehen ist der feurige Ingwer ein ebensolcher Tausendsassa wie in der Heilkunde. Das zitronig-frische Aroma und der fruchtig-scharfe Geschmack verbinden sich mit Jogurt oder einem Schokoladenüberzug ebenso erfolgreich wie mit Gemüse oder Fisch. Eine klassische Gewürzmischung des Ayurveda heisst «Tri Katu», die «drei Scharfen» – das sind Ingwer und zwei Pfeffersorten zu gleichen Teilen.
Ingwer enthält neben Eiweiss, Kohlenhydraten und den vielen ätherischen Ölen die Mineralstoffe Eisen, Kalium, Kalzium, Magnesium, Natrium und Phosphor sowie die Vitamine B3 und B6, Inositol, das der Leber gut tut, und Cholin, das eine positive Wirkung auf die Gedächtnisleistung hat. Das eiweissspaltende Enzym Zingibain wirkt verdauungsfördernd, ähnlich wie das Bromelain in der Ananas. Viele der Ingwer-Inhaltsstoffe können zudem gegen Viren helfen.
Man kann Ingwer roh essen (dünn schälen, denn viele wichtige Inhaltsstoffe sitzen unter der Schale), gebraten (wobei er etwas an Geschmack und Schärfe verliert) oder mitgekocht. Gerade im Herbst und Winter verleiht Ingwer einer Gemüse- oder Hühnersuppe jene wohltuend wärmende Wirkung, die sich vom Magen aus über den ganzen Körper ausbreitet. Ingwer passt nicht nur hervorragend zu Gemüse, auch viele Fisch- und Fleischgerichte bekommen durch seinen aromatischen Geschmack erst die ganz besondere Würze. In einem Kochbuch wird sogar vorgeschlagen, Ingwer zum

Käsefondue zu reichen, um das Fondue nicht nur rassiger, sondern auch leichter verdaulich zu machen.
Ingwer gibt auch der beliebten Limonade Ginger Ale seinen unvergleichlichen Geschmack – wenn echter Ingwer, nicht etwa künstliches Aroma, enthalten ist.

Sauer eingelegter Ingwer, wie er als «beni shoga» zu Sushi serviert wird, ist eine appetitliche, gesunde Knabberei – und hat viel weniger Kalorien als Salzstangen oder Chips.

Ingwer zum Wohlfühlen

Die wärmende Wirkung des Ingwers lässt sich besonders bei winterlichen Temperaturen für die Gesundheit ausnutzen. Ingwertee aus einem Esslöffel frischer Ingwerwurzelstücke auf eine Tasse kochendes Wasser kann vor, während oder nach den Mahlzeiten getrunken werden. Mit etwas Zitronensaft und Honig schmeckt das besonders gut.
Ingwertee regt die Durchblutung an, löst Verspannungen und Verkrampfungen im Magen-Darm-Trakt und wirkt bei Verschleimungen und Husten. Eine Leserin berichtete uns, dass sie früher immer wieder Probleme mit den Bronchien hatte, die nicht mehr auftreten, seit sie Ingwertee trinkt.
Aufgrund dieser Wirkung wird das Getränk auch als «Tee der Sänger» bezeichnet – Ingwertee vor dem Auftritt gibt eine klare Stimme, schützt vor Heiserkeit und verhindert ein Austrocknen des Halses.
Bei Erkältungen hat sich auch duftende Ingwermilch bewährt. Dafür werden einige Scheiben frischer Ingwer oder ein Teelöffel Ingwerpaste (aus dem Asienladen) mit Milch aufgekocht, nach Bedarf mit etwas Honig gesüsst und so heiss wie möglich getrunken. Dieses einheizende Getränk sollte man allerdings nicht anwenden, wenn der erkältete Mensch schon heftig schwitzt oder hohes Fieber hat.

Sogar in der Badewanne

Auch als Badezusatz wirkt die Ingwer-Wurzel wohltuend. Bei Schlaflosigkeit, überreizten Nerven und auch bei Unterleibsleiden der Frauen beruhigt und entspannt sie. Ein Ingwersud oder ein Tropfen Ingweröl mit einem Esslöffel Mandelöl vermischt wirkt als Badezusatz durchblutungsfördernd und regt den Kreislauf an.
Und wenn draussen so richtig nasskaltes Schmuddelwetter ist oder sogar Schnee liegt, gönnen Sie sich vielleicht einmal ein Ingwer-Fussbad. Das ist für müde, schmerzende und kalte Füsse eine ganz besondere Wohltat. • CR

Sogar in Parfums wird Ingwer verwendet, z. B. in Kreationen von Lancôme, Claude Montana und Joop.

Tipp für Ingwer-Fans

Aus einem frischen Ingwerrhizom lässt sich leicht eine recht dekorative Topfpflanze züchten. Das Rhizom wird in einem Blumentopf so mit feuchter Erde bedeckt, dass es noch etwas herausschaut. Hell und warm stellen, regelmässig feucht halten. In kurzer Zeit bilden sich Triebe und nach wenigen Wochen schilfartige Blätter. Diese dekorieren jedes asiatische Gericht und geben klein geschnitten Suppen und Salaten eine feine Würze.