



Ratgeber für Ihre Gesundheit

Ingwer – scharf und gesund

**von Dr. med. Thomas Völler,
Grünheide**

Ingwer (*Zingiber officinale*) ist weit mehr als nur ein Gewürz aus der asiatischen Küche. Die tropische Pflanze kann bis zu 1,50 Meter hoch werden, doch genutzt wird ausschließlich die knollige, verzweigte Wurzel, das sogenannte Rhizom. Seit Jahrtausenden gilt Ingwer nicht nur als kulinarische Zutat, sondern auch als bewährtes Haus- und Heilmittel.

Was macht Ingwer so gesund?

Die besondere Wirkung von Ingwer beruht auf seiner außergewöhnlich reichen Zusammensetzung. Über 160 verschiedene Inhaltsstoffe sind bekannt. Dazu gehören Vitamine wie Vitamin C und B6, wichtige Mineralstoffe wie Kalzium, Eisen, Natrium und Phosphor sowie Stärke, die etwa die Hälfte der Wurzel ausmacht.

Besonders entscheidend sind die ätherischen Öle und die sogenannten Scharfstoffe. Frischer Ingwer enthält bis zu vier Prozent ätherische Öle, die für das fruchtig-würzige Aroma verantwortlich sind.

Die bekanntesten Scharfstoffe heißen Gingerole. Beim Erhitzen oder Trocknen entstehen daraus noch intensivere Substanzen wie Shogaole sowie das süßlich-scharfe Zingeron, das entzündungshemmend wirkt.

Wissenschaftlich belegte Wirkungen

Ingwer gehört zu den am besten untersuchten Heilpflanzen. Seine positiven Effekte sind in vielen Studien bestätigt:

- Hilft gegen Übelkeit und Erbrechen – etwa bei Reiseübelkeit, in der Schwangerschaft, nach Operationen oder bei Chemotherapien. Die Scharfstoffe beeinflussen bestimmte Botenstoffe im Gehirn, die am Brechreiz beteiligt sind.
- Fördert die Verdauung, indem die Ausschüttung von Verdauungsenzymen angeregt und die Magenentleerung beschleunigt wird.
- Unterstützt beim Abnehmen, da Ingwer die Wärmeproduktion des Körpers erhöht, das Sättigungsgefühl verstärkt und Heißhunger dämpft.
- Verbessert den Stoffwechsel bei Typ-2-Diabetes, indem die Wirkung von Insulin verbessert und Blutzuckerwerte gesenkt werden können.
- Wirkt schmerzlindernd und entzündungshemmend, zum Beispiel bei Gelenksbeschwerden, Migräne oder Regelschmerzen.
- Stärkt das Immunsystem, indem Abwehrzellen aktiviert und Entzündungsstoffe wie C-reaktives Protein (CRP) und Tumornekrosefaktor-Alpha (TNF- α) im Körper reduziert werden.

So lässt sich Ingwer anwenden

frisch, geschält, gerieben oder fein gehackt, kandiert oder auch ungeschält getrocknet, das ätherische Ingweröl oder Ingwer-Oleoresin (Extrakte)

Ingwertee: Ein etwa drei Zentimeter großes Stück Bio-Ingwer waschen, ungeschält in Scheiben schneiden und mit kochendem Wasser übergießen. Zehn Minuten ziehen lassen – je länger, desto schärfer. Nach Ge-

schmack mit Zitrone oder Honig verfeinern.

Ingwer-Zitronen-Shot: 85 g Bio-Ingwer und 150 g geschälte Zitronen mit 200 ml Wasser mixen und abseihen. Die Fasern können auch mitgetrunken werden. Im Kühlschrank hält sich der Shot etwa eine Woche. Empfohlen wird ein kleines Glas ein- bis zweimal täglich.

Ingwer gegen Reiseübelkeit: Kurz vor der Reise ein bis zwei Scheiben frischen Ingwer kauen oder Ingwertee trinken.

Alternativ kann Ingwerpulver eingenommen (1-1,5 Gramm pro Tag) oder auch Ingwer-Bonbons gelutscht werden. **Wichtig:** Wer starke Medikamente (5HT3-Antagonisten z.B. das Anti-Brechmittel Ondansetron) gegen Übelkeit einnimmt, sollte Ingwer nicht zusätzlich verwenden, da sich die Ingwer-Scharfstoffe an dieselben Rezeptoren binden und damit nicht nur die gewünschten Effekte, sondern auch die unerwünschten Nebenwirkungen verstärken können.

Ingwer in der Küche: Frischer Ingwer verleiht vielen Gerichten eine angenehme Schärfe, besonders Sushi, Gemüsepfannen oder Currys. Er sollte etwa 20 Minuten vor Ende der Garzeit zugegeben werden. Auch beim Einlegen von Gurken, Kürbis oder Birnen ist Ingwer beliebt. Ingwer selbst einlegen: In Scheiben schneiden, mit Salz ziehen lassen, abspülen und in süßem Reissirup einlegen.

Ingwer-Nierenwickel für mehr Energie: Warme Kompressen mit Ingwerpulver werden auf die Nierenregion gelegt mit einem Handtuch abdecken und 20-30 Minuten belassen. Die Anwendung fördert die Durchblutung und erzeugt ein angenehmes Wärmegefühl. Danach sollte die Haut eingecremt werden.

Frische erkennen und richtig lagern

Frischer Ingwer ist fest, prall und frei von Schimmel. Im Kühlschrank hält er mehrere Wochen, am besten luftdicht verpackt, damit er nicht austrocknet.

Fazit

Ingwer ist eine echte Allround-Pflanze für die Gesundheit. In normalen Mengen ist er gut verträglich und unterstützt Verdauung, Immunsystem und Stoffwechsel. Besonders als Tee wirkt er mild und belebend.

Menschen mit empfindlichem Magen sollten jedoch vorsichtig dosieren. Bei starkem Sodbrennen ist Ingwer nicht geeignet.

Ingwer auf der Fensterbank oder im Hochbeet selbst anbauen:

Ein frisches Rhizom mit kleinen „Augen“ über Nacht in ein Glas Wasser legen. In einen etwa 30 cm hohen Topf mit nährstoffreicher Pflanzenerde zwei bis drei der Ingwerstücke mit den Augen nach oben locker hineinsetzen, sodass ein Stück herausragt. In warmer Umgebung beginnen sie im Halbschatten nach einigen Wochen zu treiben. Gut geeignet ist eine Fensterbank, unter der sich eine Heizung befindet. Die erste Zeit kann man den Topf mit Klarsichtfolie bedecken, damit ein feucht-warmes Klima entsteht. Im Freien sollte Ingwer vor dem ersten Frost geerntet werden. **www.dr-voeller.de**