

# INGWER

Zingiber officinale



## Anwendungsgebiete

- Verdauungsstörung
- Schmerzen, Entzündungen
- Schwindel
- Übelkeit und Brechreiz
- Appetitlosigkeit
- Alzheimer (vorbeugend)
- Thrombosen
- Arteriosklerose (vorbeugend)

## Familie

Ingwergewächse (Zingiberaceae)

## Beheimatet

Das natürliche Vorkommen der Ingwerpflanze sind vermutlich die pazifischen Inseln. Dies ist nicht eindeutig belegt. Angebaut wird Ingwer heute vor allem in Südostasien, Afrika, Australien, auf Jamaika und in Südamerika.

## Verwendete Pflanzenteile

Unterirdische Sprossachse (Rhizom)

## Inhalstoffe

Ätherische Öle, Zingiberen, Zingiberol, Gingerol und Shogaol. Borneol und Cineol, Vitamin C, sowie die Mineralien Eisen, Magnesium, Kalzium, Kalium und Natrium.

## Anwendung/Indikation

Ingwer wird seit Jahrtausenden in der asiatischen Heilkunde als vielseitige Heilpflanze verwendet. Medizinisch genutzt wird vor allem die Wurzel (Rhizom), frisch oder getrocknet, als Tee, Pulver, Extrakt oder Tinktur.

Ingwer wirkt verdauungsfördernd, appetitanregend und karminativ. Die enthaltenen Scharfstoffe, insbesondere Gingerole und Shogaole, regen die Bildung von Magensaft und Gallenflüssigkeit an, fördern die Fettverdauung und lindern Blähungen, Völlegefühl, Bauchkrämpfe sowie Übelkeit (z. B. bei Reiseübelkeit oder Schwangerschaft in moderaten Mengen).

Dank seiner entzündungshemmenden und schmerzlindernden Eigenschaften wird Ingwer bei Erkältungskrankheiten, Halsschmerzen sowie bei entzündlichen Beschwerden von Muskeln und Gelenken eingesetzt. Er wirkt wärmend, schweißtreibend und unterstützt das Immunsystem. Darüber hinaus besitzt Ingwer antioxidative, antibakterielle und antivirale Eigenschaften. Studien deuten darauf hin, dass Gingerole die Blutplättchenaggregation hemmen können und so zur Vorbeugung von Thrombosen und Arteriosklerose beitragen. Zudem kann Ingwer Mundgeruch reduzieren und die Durchblutung fördern.

## Nebenwirkungen/Kontraindikation

Bei einer sehr hohen Dosis täglich können Sodbrennen, Blähungen und Durchfall auftreten. Durch seine blutverdünnende Wirkung ist von der Einnahme vor einer Operation abzuraten. Ingwer fördert die Magensäureproduktion und sollte nicht von Menschen genommen werden, die zu Sodbrennen neigen. Schwangere in den letzten drei Monaten der Schwangerschaft sollten auf Ingwer verzichten, da er Wehen anregen kann.

## Gut zu wissen



Insgesamt konnten im Ingwer 241 Pflanzenstoffe nachgewiesen werden. Eine Vielzahl sind Antioxidantien und haben eine entzündungshemmende Wirkung. Ingwer zählt zu den zwölf besten krankheitsbekämpfenden Lebensmitteln.

## LITERATURVERZEICHNIS

1. Lee, H. S., Seo, E. Y., Kang, N. E. & Kim, W. K.: 6-Gingerol inhibits metastasis of MDA-MB-231 human breast cancer cells, in: The Journal of nutritional biochemistry, 19(5), 313-319, 2008, <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0955286307001337>
2. Kou, Xingran ; Wang, Xiaoqi ; Ji, Ruya ; Liu, Lang ; Qiao, Yening ; Lou, Zaixiang ; Ma, Chaoyang ; Li, Shiming ; Wang, Hongxin ; Ho, Chi-Tang: Occurrence, biological activity and metabolism of 6-shogaol, in: Food and Function, Vol. 9, No. 3., pp. 1310-1327, 2018, <https://doi.org/10.1039/c7fo01354j>
3. Pourmasoumi, M., Hadi, A., Rafie, N., Najafgholizadeh, A., Mohammadi, H., & Rouhani, M. H.: The effect of ginger supplementation on lipid profile: A systematic review and meta-analysis of clinical trials, in: Phytomedicine: International Journal of Phytotherapy and Phytopharmacology, 43, 2018, <https://doi.org/10.1016/j.phymed.2018.03.043>
4. Al-Nahain, A., Jahan, R., & Rahmatullah, M.: Zingiber officinale: A Potential Plant against Rheumatoid Arthritis, in: Arthritis, 159089, 2014, <https://doi.org/10.1155/2014/159089>
5. Stanisiere, J., Mousset, P.-Y., & Lafay, S.: How Safe Is Ginger Rhizome for Decreasing Nausea and Vomiting in Women during Early Pregnancy?, in: Foods (Basel, Switzerland), 7(4), 2018, <https://doi.org/10.3390/foods7040050>
6. Marx, W., Ried, K., McCarthy, A. L., Vitetta, L., Sali, A., McKavanagh, D. & Iserning, L.: Ginger-Mechanism of action in chemotherapy-induced nausea and vomiting: A review, in: Critical Reviews in Food Science and Nutrition, 57(1), 141-146, 2017, <https://doi.org/10.1080/10408398.2013.865590>
7. Ray, A., Vasudevan, S. & Sengupta, S.: 6-shogaol inhibits breast cancer cells and stem cell-like spheroids by modulation of notch signaling pathway and introduction of autophagic cell death, in: Plos One, 10(9), 2015, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0137614>
8. Bachmann C: Ingwer: Gewürz und Arzneipflanze - wenig bekannte und unterschätzte therapeutische Eigenschaften, in: Schweizerische Zeitschrift für Ganzheitsmedizin, 28, 9-13, 2016, <https://doi.org/10.1159/000443545>
9. Mehr als nur ein exotisches Gewürz: Ingwer zur Heilpflanze 2018 gekürt, in: Medizin Kompakt, CME 10/2018, Springer
10. Kabus, Iris: Zingiber officinale – Ingwer (Zingiberaceae), Heilpflanze des Jahres 2018, Jahrb. Bochumer Bot. Ver. 10, 258-263, 2019, [https://www.zobodat.at/pdf/Jahrb-Bochumer-Bot-Ver\\_10\\_0258-0263.pdf](https://www.zobodat.at/pdf/Jahrb-Bochumer-Bot-Ver_10_0258-0263.pdf)