

Ingwer

Aus der chinesischen und indischen Medizin bekannt

Der aus Asien stammende Ingwer wird heute überall in den Tropen angebaut. Er braucht fruchtbaren Boden und viel Feuchtigkeit. Man verwendet den Wurzelstock (Rhizom), wenn die Pflanze 10 Monate alt ist.

Bei Ingwer handelt es sich um den Wurzelstock einer Pflanze, deren botanische Bezeichnung Zingiber officinale lautet. Ingwer kommt ursprünglich aus Südostasien, ist in fast allen tropischen Ländern verbreitet und wird mittlerweile aber auch in China, der Karibik und den USA angebaut. Die Ingwerpflanze ist eine tropische Rhizompflanze mit bis über 20 cm langen, schmalen Blättern. Ihr ausdauernder Wurzelstock ist kriechend und verzweigt sich weit. Aus ihm bilden sich einjährige, über einen Meter hohe Triebe. Die gelben Blüten besitzen ein gelb-braun-violett geflecktes Staubblatt und sitzen in einem zapfenartigen Blütenstand.

Der Ingwer-Wurzelstock spielte schon seit der Antike in der chinesischen und indischen Medizin eine große Rolle. In einigen tropischen Ländern wird er traditionell als Mittel zur Bekämpfung der Bilharziose angewendet. In der asiatischen Küche wird Ingwer vor allem als Gewürz verwendet. Auch in der Lebensmittelindustrie findet der Ingwer bei der Herstellung von Ginger Ale (Ingwerbier) seine Anwendung.

Die wirksamen Inhaltsstoffe von Ingwer

- Ätherisches Öl,
- Zingiberen,
- Scharfstoffe,
- Gingerole,
- Shogaole

Wirkung und Inhaltsstoffe

Medizinisch wirksamer Bestandteil des Ingwerwurzelstocks ist sein zähflüssiger Balsam (Oleoresin). Dieser besteht aus ätherischen Ölen und Scharfstoffen, den Gingerolen und Shoagolen.

Die Scharfstoffe wirken einem Brechreiz entgegen. Über den genauen Wirkungsmechanismus gibt es noch keine genauen Erkenntnisse, aber es wird eine direkte Wirkung auf den Magen-Darm-Trakt vermutet. Außerdem fördert Ingwer die Speichel-, Magensaft- und Gallebildung und die Darmfunktion. Auch eine bakterien- und pilztötende Wirkung geht vom Ingwer aus.

Eigenschaften von Ingwer

Die Scharfstoffe wirken einem Brechreiz entgegen. Über den genauen Wirkungsmechanismus gibt es noch keine genauen Erkenntnisse, aber es wird eine direkte Wirkung auf den Magen-Darm-Trakt vermutet. Außerdem fördert Ingwer die Speichel-, Magensaft- und Gallebildung und die Darmfunktion. Auch eine bakterien- und pilztötende Wirkung geht vom Ingwer aus.

Ingwer gehört zu den besten Kreislaufmitteln, besonders bei schlechter Durchblutung der Hände und Füße. Gleichzeitig hilft er bei hohem Blutdruck. Er ist schweißtreibend und fiebersenkend. Ingwer wirkt wärmend und lindernd bei Husten, Erkältungen, Grippe und anderen Atemwegsbeschwerden.

Er lässt sich auch sehr gut verwenden bei Verdauungsbeschwerden wie Magenverstimmung, Übelkeit, Blähungen und Koliken. Er hilft bei Reisekrankheit und Schwangerschaftserbrechen. Durch seine antiseptischen Wirkstoffe lässt er sich auch bei Magen-Darm-Verstimmungen und Lebensmittelvergiftungen einsetzen. Sogar bei Magengeschwüren kann eine Behandlung mit Ingwer erfolgreich sein. Der auch als Gewürz bekannte Ingwer ist eine der besten Natur-Arzneien. In Asien wird er seit Urzeiten hoch geschätzt, im mittelalterlichen Europa glaubte man, die Pflanze stamme direkt aus dem Garten Eden.

Frischer Ingwer erinnert im Geschmack etwas an Zitrone.

Wichtige Hinweise: Kontraindikationen

Patienten mit Gallensteinen sollten Ingwer nur nach Rücksprache mit dem Arzt anwenden. Auch bei Schwangerschaftserbrechen sollte vorher ein ärztlicher Rat eingeholt werden, da zur Beurteilung der Sicherheit bisher nur unzureichende Ergebnisse vorliegen.

Kinder unter sechs Jahren sollten Ingwerwurzelstock nicht anwenden.

Außerdem könnte Ingwer, wenn er über längere Zeit oder in hoher Dosis verwendet wird, einen Einfluss auf die Blutgerinnung und den Blutdruck haben und den Blutzuckergehalt senken. Diabetiker, die blutgerinnungshemmende Medikamente einnehmen, und Bluthochdruckkranke sollten daher vor Anwendung mit ihrem Arzt sprechen. Vor geplanten Operationen sollten Ingwerpräparate abgesetzt werden.

Ingwer ist Bestandteil der Nierenreinigung nach Dr. Hulda Clark

Die Nierenreinigung löst Nierensteine auf, so dass Bakterien, Parasiten und Abfallstoffe wieder besser und schneller ausgeschieden werden können. Außerdem wirkt sie gegen die Bakterien.

Die Niere ist vor allem ein Entgiftungsorgan, sie filtert das Blut, regelt den Wasserhaushalt und hat Einfluss auf den Blutdruck. Eine nicht mehr voll funktionsfähige Niere kann folgende Beschwerden nach sich ziehen: Rückenschmerzen im Taillen- und Beckenbereich, Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Gicht, Gelenkschmerzen, Übersäuerung, Hautkrankheiten, Schmerzen in Zehen und Fingern.

Außerdem könnte Ingwer, wenn er über längere Zeit oder in hoher Dosis verwendet wird, einen Einfluss auf die Blutgerinnung und den Blutdruck haben und den Blutzuckergehalt senken. Diabetiker, die blutgerinnungshemmende Medikamente einnehmen, und Bluthochdruckkranke sollten daher vor Anwendung mit ihrem Arzt sprechen. Vor geplanten Operationen sollten Ingwerpräparate abgesetzt werden.