

Ingwer

Es ist längst kein Geheimnis mehr: Ingwer (*Zingiber officinale*) ist ein wahres Wundermittel. Er verleiht Speisen eine erfrischende Schärfe und wird seit Jahrtausenden bei zahlreichen Beschwerden eingesetzt. So ist bekannt, dass Ingwer den Blutdruck senkt, den Zellschutz unterstützt, gegen Erkältungen und Husten wirkt sowie bei Übelkeit und Reisekrankheit Abhilfe schafft.

Illustration: Gabi Kopp

1

Die Heilpflanze wird bis zu 1,5 Meter hoch und erinnert oberirdisch an Schilf. Viel wichtiger ist jedoch, was sich unter der Erde verbirgt: Ein weit verzweigter Wurzelstock, das sogenannte Rhizom, sorgt dafür, dass neue Triebe wachsen und die Pflanze langfristig gedeiht.

2

Die Wurzel hat es in sich, denn darin finden sich mehr als 150 Inhaltsstoffe.

Was den Ingwer so bedeutend macht, ist der Scharfstoff Gingerol. Die Knollen enthalten zudem Vitamin C, Magnesium, Kalzium, Eisen, Natrium, Kalium, Phosphor, Borneol und Cineol.

Das Gingerol blockiert im Magen-Darm-Trakt die Rezeptoren des Botenstoffs Serotonin.

Serotoninrezeptoren lösen Übelkeit aus – die Blockade durch Gingerol kann dies jedoch verhindern.

3



Nelly Richina

Eidg. dipl. Apothekerin und Geschäftsführerin der Medbase Kräuterapotheke (Berg-Apotheke, Zürich) mit über 2000 Heilkräutern und Tinkturen

4

Wem auf Reisen übel wird, der kann auf Ingwer zählen. Bereits ein halber Kaffeelöffel getrocknetes Ingwerpulver (0,5 g), eine halbe Stunde vor Reiseantritt eingenommen, kann Übelkeit und Brechreiz bis zu vier Stunden unterdrücken. Kinder ab 6 Jahren und Erwachsene dürfen diese Menge bis zu viermal täglich einnehmen, jüngere Kinder höchstens dreimal.

5

Ingwer kann problemlos auch beim Autofahren verwendet werden, da er im Gegensatz zu den meisten chemischen Reisemedikamenten nicht müde macht.

6

Ob als Saft, Kapseln, Tee, Öl oder Wickel, ob getrocknet, frisch oder gemahlen: Ingwer kann in verschiedensten Formen eingesetzt werden. Für Reisen eignen sich besonders Bonbons oder kandiierte Wurzelstücke.

7

Angebaut und verarbeitet wird Ingwer in vielen Ländern, wobei Indien der weltweit grösste Produzent ist. Ingwer muss man jedoch nicht zwingend importieren, er gedeiht auch in einheimischen Treibhäusern – oder in einem Blumentopf in den eigenen vier Wänden.

