

# Ein Heilgeschenk der Natur:

# INGWER



Monika Mensing

Ernährungs- und Diätberaterin, Chinesische Medizin

Steinerstraße 11 59457 Werl

Tel.: 02922/ 84750

„Lasst eure Nahrung eure Medizin sein.“ Paracelsus, Theophrastus Bombastus von Hohenheim (1493-1541)  
Ingwer war meistens nur als Gewürz für die Weihnachtsbäckerei bekannt. Doch mit Sushi und Co. Wuchs auch der Bekanntheitsgrad des scharf-aromatischen Gewürzes aus dem fernen Osten.

Das Ingwer bei Reise- oder Seekrankheit hilft, ist wissenschaftlich bestätigt. Herhalten musste dafür eine Gruppe dänischer Marinekadetten in den rauen Gewässern des Skagerrak. Ein echter Härtetest also, aber der Ingwer zeigte eine überzeugende Wirkung **gegen Übelkeit und Erbrechen**.

Im Magen und Darmbereich ist diese Pflanze ohnehin ein Alleskönner: In der modernen Naturheilkunde gilt Ingwer als **appetitregend und verdauungsfördernd**. Seine Scharfstoffe fördern die Speichel-, Magensaft- und Galleproduktion und steigern die Darmmotorik. Der Körper wird innerlich **erwärmt** und der Magen- Darm-Trakt **entkrampft** und **entspannt**. Ingwer hilft bei Verdauungsbeschwerden wie **Völlegefühl, Blähungen** und **Appetitlosigkeit**.

Aber auch zur **Linderung rheumatischer Beschwerden** kann das gelbliche Gewächs eingesetzt werden. Bei **Erkältungskrankheiten** ist Ingwertee ein klassisches Hausmittel, um den Körper zu wärmen, die **Durchblutung** zu **steigern** und die **körpereigene Abwehr anzuregen**.

Aber woher kommt diese Multifunktionspflanze eigentlich? Aus dem Sanskritwort Sringa-vera, das „geweihartig“ bedeutet, sind das deutsche Wort Ingwer, das lateinische Zingiber, das französische Gingembre und das englische Ginger abgeleitet. Botaniker nennen den Ingwer Zingiber officinale und widmeten ihm eine eigene Pflanzenfamilie: die Ingwergewächse. Zu dieser Familie gehören z.B. auch die Gewürze Kurkuma oder Kardamom.

Genutzt wird sein knollenartiges, geweihförmiges verzweigtes Rhizom, ein unterirdischer Spross. Dieser wird fälschlicherweise auch als „Ingwerwurzel“ bezeichnet. Aus ihm treibt ein bis zu zwei Meter hoher sogenannter Scheinstängel mit über 20 Zentimeter langen Blättern. Die Blüten des Ingwers sind markant: auf einem 30 Zentimeter hohen Stängel ragen aus einem etwa 5 Zentimeter langen zapfenartigen Blütenstand gelbe Blüten mit einer purpurnen, gelb gefleckten Lippe hervor.

Ingwer wird in allen tropischen Gebieten, besonders aber in Indien, Südostasien, Jamaika und Brasilien angebaut. Die Wirksamkeit des leicht bitter- scharfen Ingwers mit seinem erfrischend zitronenartigen Aroma, ergibt sich aus dem Zusammenspiel vieler Bestandteile. Seine Inhaltsstoffe sind ätherisches Öl und Scharfstoffe. Das ätherische Öl ist aus über 150 Einzelsubstanzen zusammengesetzt.

Zu den scharf schmeckenden Bestandteilen gehören Gingerole, Shogaole und Zingeron. Gingerole wandeln sich mit der Zeit in die viel schärferen Shogaole um. Somit nimmt der scharfe Geschmack des Ingwers bei Lagerung zu.

Das Gewürz als Heilmittel hat eine lange Tradition. Schon vor 4700 Jahren wusste der Gelbe Kaiser Shen Nong, der Vater der Pflanzenkunde Chinas, die Heilkraft des Ingwers zu schätzen. Von Konfuzius ist bekannt, das der große Meister, der von 479 bis 551 v. Chr. lebte, zu jeder Mahlzeit eine Schale mit Ingwer gereicht bekam.

Heute noch werden dem Ingwer magische Kräfte zugeschrieben. Als Opfergabe in den Tempeln gilt er als Bewahrer vor Unglück und Hunger, auch soll er die Fruchtbarkeit steigern und insbesondere für männliche Nachkommen sorgen. Aus dem Orient wurde der Ingwer ins Mittelmeergebiet gebracht. Er war in der Antike als **Gewürz und Heilmittel** hoch geschätzt.

Im alten Rom pflegte man einen verschwenderischen Umgang mit Gewürzen. So war auch der römische Feinschmecker Apicius dem Ingwer zugetan und würzte mit ihm vor allem Fleisch- und Geflügelsoßen. Heinrich VIII. glaubte, mit Ingwer die in London grassierende Pest besiegen zu können. Seine Tochter, Elisabeth I. von England, nahm zur **besseren Verdauung** vor oder nach jeder Mahlzeit Ingwerpulver mit gemahlenem Zimt, Kümmel, Anis und Fenchel zu sich.

Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin wirkt frischer Ingwer **erwärmend, schweißtreibend, hustenreizstillend** und **gegen Brechreiz**. Auch bei **Migräne** und **Menstruationsbeschwerden** wird er eingesetzt.

In der ayurvedischen Medizin wiederum wird Ingwer zur Anregung des Agni, des Stoffwechselfeuers verwendet- Agni **beseitigt** Ama, die **Stoffwechselschlacken**. Bei zu wenig Agni sind schwache Verdauung, schlechte Durchblutung, Blähungen, Verstopfung, mangelnde Abwehrkräfte, Körpergeruch und Aufgedunsenheit die Folge.

Aber Ingwer ist nicht nur Medizin. Er ist ein gesundes Gewürz, das Speisen und Getränken einen einzigartigen Geschmack verleiht, er passt zu Salzigem wie zu Süßem. Fleisch, Fisch, Geflügel und Gemüse erhalten eine exotische würzige Note. Süß- säuerlichen Marinaden für Gurken- und Karottensalat verleiht er eine gewisse Schärfe, für selbstgemachte Chutneys ist er unverzichtbar. Er zaubert Raffinesse in fruchtige Desserts, in Eis, Sorbets, Marmeladen und Gebäck.

**Was für ein Alleskönner!**

**Bei uns im VitalMarkt erhalten Sie die Wurzel, Gewürzpulver, Sirup, kandierte Stücke, Naschkompositionen, Schokolade und auch verschiedene Tees mit Ingwer.**

**Mit uns bleiben Sie gesund!**