

Ingwer (Zingiber officinale)



Ingwer gehört zur Familie der Zingiberaceae (Ingwergewächse). Für uns ist vor allem der unterirdische Hauptspross des Ingwers, das Ingwer-Rhizom von Bedeutung. Umgangssprachlich wird dieses Rhizom auch als „Ingwer-Wurzel“ bezeichnet. Der Ursprung der Ingwer-Pflanze liegt in den feuchtwarmen Tropen in Mittel- und Südost-Asien. Hier wird er schon seit Jahrtausenden als Heilpflanze geschätzt. Die naturheilkundlichen Anwendungsmöglichkeiten reichen von Erkältung, Rheumatismus, Zahnfleischentzündungen und Diabetes bis hin zu Magen-Darm-Beschwerden wie Flatulenz, Koliken, Krämpfe und Appetitlosigkeit [1].

Es wird vermutet, dass die Römer die Pflanze zu uns nach Europa gebracht haben. Im Mittelalter wurde er gerne als Ingwerbrot gegessen und diente der ärmeren Bevölkerung als Pfeffer-Ersatz [2].

Gesundheit und Ernährung

Seine charakteristische Schärfe verdankt der Ingwer dem aromatischen Scharfstoff Gingerol. Daneben ist die Ingwerwurzel reich an dem Scharfstoff Shogaolen und vielen ätherischen Ölen. Diese sind jedoch sehr flüchtig, daher sollte Ingwer möglichst frisch verwendet werden [3].

Als Gewürz wirkt Ingwer verdauungsfördernd und durch seine Scharfstoffe stoffwechsellanregend. Eine Tasse frischer Ingwertee vor dem Essen regt die Speichelbildung und die Ausschüttung der Verdauungssäfte an und ist demnach sehr empfehlenswert, sollte man den scharfen Geschmack vertragen. Traditionell kann Ingwer, auch in Form von Tee, zur Linderung von Magen-Darm-Beschwerden und Übelkeit beitragen. In ersten klinischen Studien führte die Gabe von Ingwer während der Chemotherapie zu einer Minderung der Übelkeit, wenn mit der Einnahme vor der Einleitung der Chemotherapie begonnen wurde. Übelkeit und Erbrechen zählen zu den häufigsten Nebenwirkungen der Chemotherapie. Mögliche Folgen sind Mangelernährung und physischen Komplikationen wie ein gestörten Säure-Basen oder Elektrolyt-Haushalt, was sich wiederum negativ auf den Erfolg der Chemotherapie auswirken kann [4, 5].

Zudem scheint insbesondere frischer Ingwer antioxidativ und entzündungshemmend zu wirken. Er hilft beim Schutz vor Erkältungen, chronischen Erkrankungen, und kann zur Verminderung von Muskelschmerzen nach intensiver physischer Aktivität beitragen. Einige neuere Studien berichten über mögliche krebspräventive Eigenschaften des Ingwers hinsichtlich Brust und Dickdarmkrebs [6]. Hier scheinen die Inhaltsstoffe Gingerol, Shogaol und Paradol an einer schützenden Wirkung beteiligt zu sein. Je nach Herkunft, Lagerung und Zubereitung des Ingwers können die Konzentrationen dieser Inhaltsstoffe jedoch stark schwanken. Ebenfalls diskutiert werden mögliche positive Wirkungen des Ingwers auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes mellitus [7].

Einige Medikamente entwickeln eine Wechselwirkung mit den Inhaltsstoffen des Ingwers, daher sollte die Packungsbeilage bei gleichzeitiger Einnahme daraufhin kontrolliert werden. In wenigen Fällen führte ein erhöhter Konsum von Ingwer zu Sodbrennen, Blähungen und Übelkeit [2, 7].

In der Küche

Die Qualität der Ingwerwurzel erkennt man leicht von außen: Ist die Haut hell und glatt, ist auch das Fruchtfleisch prall und saftig. Frischer Ingwer entwickelt eine würzige Schärfe mit leicht süßlicher Note, die an Zitrone erinnert.

Frisch gerieben oder gemahlen ist Ingwer ein beliebtes Gewürz in der asiatischen Küche. Zu Reisspeisen, Currys oder Fleischgerichten passt er genauso gut wie zur Kürbissuppe; er schmeckt über Salate gestreut oder in Essig eingelegt zum Sushi serviert. Je nach Geschmack kann der Ingwer erst zum Ende der Garzeit dazugegeben werden, um so sein fruchtiges Aroma zu bewahren, oder man lässt ihn von Beginn an mit garen, damit er an Schärfe gewinnt.

Auch aus der süßen Küche ist Ingwer nicht wegzudenken. In der traditionellen englischen Küche kennt man ihn als Gingerbread oder Ingwerplätzchen, in eingemachten Früchten oder als Ingwerkonfitüre zum Nachmittagstee. Hierzulande wird Ingwer neuerdings immer beliebter und hat in den letzten Jahren seinen Weg in Speiseeis, Smoothies und Limonaden gefunden. Auch die appetitanregenden Ingwer-



Schokoladenstäbchen sind weit verbreitet.

Als weitere Variante bietet sich frischer Ingwer als Getränk in Form von Ingwertee oder Ingwerwasser an. Dazu reicht es, Ingwerscheiben in Wasser zu legen oder mit heißem Wasser zu übergießen, ziehen zu lassen und das Getränk anschließend heiß oder kalt zu genießen. Die Menge des Ingwers kann man individuell dosieren und dadurch die Schärfe modulieren.

Zu Hause lässt sich die vielseitige Ingwer-Wurzel im Gemüsefach oder an einem trockenen kühlen Ort aufbewahren [2].

Praxistipp: Versuchen Sie sich an der [Kürbis-Ingwer-Suppe](#) von Sterne-Koch Hans Haas. Durch die wärmende Schärfe ist dieses Gericht besonders in der kalten Jahreszeit ein Genuss.

Quellen:

1. **Knasmüller, S.** *Krebs und Ernährung – Risiken und Prävention – wissenschaftliche Grundlagen und Ernährungsempfehlungen.* s.l. : Georg Thieme Verlag, 2014. Bd. 1. ISBN: 9783131542113 .
2. **Freitag-Ziegler, G, Kaufmann, G und Frühschütz, L.** *Küchenkräuter und Gewürze.* [Hrsg.] G Kaufmann. s.l. : [AID-Infodienst](#), 2015. Bd. 6.
3. **Grünwald, J und Jänicke, C.** *Grüne Apotheke.* 6. München : Gräfe und Unzer Verlag, 2004. ISBN 978-3-7742-6464-9.
4. **Hübner, J.** *Komplementäre Onkologie – Supportive Maßnahmen und evidenzbasierte Empfehlungen.* s.l. : Schattauer, 2012. Bd. 2. 978-3-7945-2853-0.
5. **Marx, W, Ried, K und McCarthy, AL.** Ginger-Mechanism of action in chemotherapy-induced nausea and vomiting: A review. *Crit Rev Food Sci Nutr.* 2. Jan 2017, Bd. 57, 1, S. 141-146.
6. **Zheng, J, Zhou, Y und Li, Y.** Spices for Prevention and Treatment of Cancers. *Nutrients.* . Aug 2016, Bd. 8, 8, S. 495. Published online 2016 Aug 12. doi: 10.3390/nu8080495.
7. **Mashhadi, NS, Ghiasvand, R und Askari, G.** Anti-Oxidative and Anti-Inflammatory Effects of Ginger in Health and Physical Activity: Review of Current Evidence. *Int J Prev Med.* 4 (Suppl 1), Apr 2013, S. S36–S42.