

Ingwer als Heilpflanze

Der Ingwer ist in Form des Ginger-Ales oder als Ingwerstäbchen wohlbekannt.

Werden diese Genußmittel auf Reisen verzehrt, nimmt man unbewußt eine Heilpflanze gegen Reisekrankheit zu sich. Die Wirksamkeit des Ingwerrhizoms zur Verhinderung von Übelkeit, Schwindelgefühl und Erbrechen als Symptome der Reisekrankheit (Kinetose), bei postoperativem und Schwangerschafts-Erbrechen ist anhand zahlreicher klinischen Studien einwandfrei belegt.

Ein Heilpflanze mit Geschichte

Der Ingwer – *Zingiber officinale* Roscoe – ist ein Mitglied der Familie der Ziniberaceae. Im angelsächsischen Sprachraum ist die einkeimblättrige Pflanze unter dem Namen Ginger bekannt. Synonyme Bezeichnungen sind Immerwurzel und Schnapswurzel, wobei der Ausdruck Wurzel botanisch nicht korrekt ist, da es sich um den Wurzelstock, das Rhizom, handelt.

In Indien und China wurde Ingwer schon seit ältester Zeit angebaut und medizinisch verwendet. In den chinesischen Arzneibüchern wird Ingwer ebenso empfohlen wie in der Sanskrit-Literatur und den indischen Susruta-Schriften und der Ayurveda-Medizin. Schon Dioskurides (Italien, 1. Jh.n.Chr.) lobte Ingwer als Stomachikum: «Er hat verdauungsfördernde Kraft, regt den Bauch milde an, ist gut für den Magen». Seine fünfbindige Arzneimittellehre «*De materia medica libri quinque*» war bis zum 16. Jahrhundert Vorbild für sämtliche Arzneibücher.

Im 13. Jahrhundert fand er als Gewürz Einzug in die Kochbücher und eine rasche Verbreitung in Europa. Marco Polo (1254-1323) war einer der ersten, der die lebende Pflanze beschrieb. In mittelalterlichen Apotheken war Ingwer fester Bestandteil des pflanzlichen Arzneischatzes. Er wurde bei Reisekrankheiten, Brechreiz, Katerbeschwerden und Blähungen gegeben.

In Ostafrika wird Ingwer heute gegen Kopfschmerzen, Rheumatismus, als Hustenmittel und Galaktagogum eingesetzt.

[Druckversion als PDF](#)