

Ingwer

Der Ingwer (*Zingiber officinale* Roscoe) gehört wie Galgant, Kurkuma oder Kardamom zur Familie der Ingwergewächse (Zingiberaceae). Ingwer ist ein vor allem in Asien beliebtes Gewürz mit vielen Heilwirkungen. Seine Verwendung geht bis Konfuzius und noch länger zurück, war in der Antike bekannt und hat bis heute einen festen Platz in der TCM und im Ayurveda. Seine Schärfe fördert etwa die Durchblutung und hält damit die Gefäße gesund. Gifte werden besser ausgeschieden, doch ist viel trinken wichtig beim Einsatz von Ingwer.

Im Ayurveda und in der TCM

Ingwer ist scharf und heiß. Er regt das Verdauungsfeuer an und hilft daher vor allem Menschen, die unter viel Kälte und daraus bedingter schlechter Verdauung mit Blähungen, Übelkeit oder Magenschmerzen, Erbrechen und Durchfall leiden. So wird er auch in der TCM angewendet. Ingwer wirkt regulierend auf die Meridiane der Lunge, des Herzens, des Magens und der Milz. Übelkeit entsteht etwa, wenn sich der Magenmeridian „umkehrt“ und der Qi-Fluss darin auf- statt absteigt. Dadurch hat man das Gefühl, dass „alles hochkommt“, auch Reflux entsteht so und Übelkeit bei Migräne oder während der Menstruation hat ebenfalls diese energetische Ursache. Der Ingwer behebt dieses Problem. Außerdem beseitigt er Kälte und Yang-Mangel in der Milz, im Magen und in der Lunge. Er trocknet übermäßige Feuchtigkeit und leitet Schleim aus – typische Anzeichen einer hartnäckigen Milz-Qi-Schwäche. Ingwer sollte jedoch nicht bei Yin-Mangel oder übermäßiger Hitze und bei Blutungen, die im Zusammenhang mit „heißem“ Blut stehen, verwendet werden.

Hilfe bei vielen Magen-Darm-Beschwerden

Ingwer wirkt aus westlicher Sicht hauptsächlich aufgrund seiner Gingerole auf die gesamte Verdauung positiv. Er wärmt den Verdauungstrakt, kurbelt Gallenfluss und Fettstoffwechsel an, fördert die Darmperistaltik und sorgt für mehr Magensäure, wenn zu wenig vorhanden ist. Er hilft Krämpfe und Blähungen, Erbrechen und Übelkeit, Reiseübelkeit (Seekrankheit), vielen Magen-Darm-Beschwerden und Übelkeit bei Chemotherapie zu lindern. Vor einer Operation verabreichtes Ingwerpulver konnte in Studien postoperatives Auftreten von Übelkeit und Erbrechen senken. Ingwer lindert auch Schwangerschaftserbrechen, jedoch sind nur ganz kleine Mengen (1-1,5 g) frischen Ingwers erforderlich und erlaubt (wegen eventuell wehenauslösender Wirkung). Bei gereiztem Magen (Magenentzündung, Magengeschwüren) ist er wegen seines heißen Charakters nicht geeignet. Ingwer hemmt außerdem aufgrund seines Zingerons Helicobacter pylori-Bakterien und E.coli-Bakterien.

Ein großartiges Schmerzmittel

Ingwer ist – wieder vorwiegend aufgrund seiner Gingerole – ein adäquater Ersatz für nichtsteroidale Schmerzmittel wie Acetylsalicylsäure, da er dasselbe Enzym hemmen kann. Ingwer ist daher breit einsetzbar von Arthritis oder Arthrose bis Migräne oder Muskelschmerzen wie bereits mehrere Studien gezeigt haben, die dem Ingwer besondere

entzündungshemmende und schmerzstillende Eigenschaften zuschreiben. Ingwer verursacht jedoch weder Magen-Darm-Blutungen noch Geschwüre und ist daher die weitaus bessere Lösung als Schmerzmittel. Selbst bei Rheuma kann sich der Einsatz von Ingwer lohnen. Er hemmt das Cyclooxygenase-2 Enzym (Cox-Hemmer), welches unter anderem für Entzündungen bei Arthrose und Rheuma verantwortlich ist. Es verbessert sich die Beweglichkeit der Gelenke, Schwellungen, Entzündungen und Morgensteifheit der Gelenke nehmen ab. Eine Arthrose-Studie zeigte einen Schmerzurückgang durch die tägliche Einnahme von 30 bis 500 Milligramm Ingwer für eine Dauer zwischen 4 und 36 Wochen.

Auch Menstruationsschmerzen lindert der Ingwer. Er hat aber eine leicht blutverdünnende Wirkung und daher sollte man nur kleine Mengen nehmen, um keine zu starke Regelblutung zu provozieren.

Gegen grauen Star, Gefäßprobleme und hartnäckigen Husten

Ingwer soll die Entwicklung von grauem Star bei Diabetikern verhindern oder verlangsamen. Die Gefäße profitieren auch in mehrfacher Weise. Etwa werden durch den Einfluss der Scharfstoffe auf die glatte Muskulatur die Durchblutung der Gefäße und der Blutfluss verbessert. Cholesterin – in der TCM als Folge von Feuchtigkeit im Körper gesehen - wird schneller abgebaut, da es für die Bildung von Gallensäuren herangezogen wird und somit in der Fettverdauung zur Verfügung steht statt die Gefäße zu belasten. Bei Erkältungen und grippalem Infekt wirkt Ingwer wärmend, schweißtreibend und kreislaufanregend. Bei hohem Fieber ist er aber nicht geeignet. Bei Husten sind seine energetischen, schleim- und krampflösenden, entzündungshemmenden und antibakteriellen Wirkungen günstig,

Ingwer schafft Wohlbefinden und stärkt die Nieren

Ingwer wirkt tröstend auf die Psyche und innerlich wärmend auf den Körper. Man fühlt sich damit wohler und gestärkter. Die Nieren – und auch die Leber - werden gereinigt und gestärkt, wodurch man auch insgesamt mehr Kraft hat.

Ingwer bei Brust- und Prostatakrebs

Die heilsamen Substanzen des Ingwers inkludieren Gingerole, Shogaole, Paradole und Gingerone. Sie wirken allesamt antioxidativ, entzündungshemmend und bekämpfen sogar Krebs.

Während des Trocknens werden aus Gingerolen Shogaole (vom japanischen Wort für Ingwer shoga). Shogaolen wird eine noch stärkere antikarzinogene Wirkung zugeschrieben als Gingerolen, weshalb in der Krebsbegleitung getrockneter Ingwer stärker eingesetzt wird als frischer. Saudiarabische Forscher untersuchten in ihrer im Journal of Biomedicine & Biotechnology veröffentlichten Studie die Wirkung eines Rohextraktes von Ingwer auf Brustkrebszellen und deren Wachstum.

Interessant war die Vielfalt der Wirkmechanismen, mit denen der Ingwer gegen die Brustkrebszellen vorging. Ingwer wirkt also auf verschiedene Arten gleichzeitig auf den Brustkrebs ein.

Zurückzuführen sei dies auf die Tatsache, dass man statt isolierter Wirkstoffe den kompletten Ingwerextrakt verwendet habe, in dem das vollständige Spektrum der Ingwerinhaltsstoffe zum Tragen kommen könne, so die Wissenschaftler. Ähnlich gute Erfahrungen gibt es bei Prostatakrebs.

Die Wirkstoffe des Ingwers arbeiten selektiv zytotoxisch, das bedeutet, dass sie den Tod der Krebszellen (Apoptose) herbeiführen, ohne dabei gesunde Zellen zu schädigen. Dabei werden Proteine der Bcl-2-Familie gehemmt, welche vor allem in Krebszellen aktiv sind. Diese Proteine tragen dazu bei, dass der Zelltod der Krebszelle verhindert wird. Durch die Einwirkung von Ingwer sinkt also die Aktivität dieser Proteine, wodurch die Apoptose ermöglicht wird.

Außerdem schwächt Ingwer etliche Gene und Proteine, die das Krebswachstum fördern, während andere Gene, die dem Fortschreiten der Krebszelle entgegenwirken, aktiviert werden (Pro-Apoptose-Gene).

Ingwer bei Leber-, Lungen-, Haut und Darmkrebs

Ebenfalls im Jahre 2008 verkündeten Wissenschaftler des Department of Biochemistry der medizinischen Fakultät an der University Kebangsaan Malaysia, dass Ingwerextrakt bei Ratten mit Leberkrebs zu einer Besserung führte. Dies geschah vermutlich über die ganz signifikante Minderung der Entzündungsbotsstoffe TNF-alpha und NFkappaB, die auch an der Regulierung der Apoptose und der Zellproliferation (schnelles Zellwachstum) und somit an der Krebsausbreitung beteiligt sind.

Auch in Versuchen mit Lungen-, Haut- und Darmkrebs zeigten sich Ingwer oder Extrakte daraus als äußerst wirksam und werden von den entsprechenden Wissenschaftlern zumindest als komplementäre Bestandteile einer Krebstherapie empfohlen.

Dosierungen

Getrockneter Ingwer ist weit stärker als frischer, muss aber auch vorsichtiger eingesetzt werden, da er thermisch sehr heiß und trocknend ist. Mengen von 500 mg bis 2 g sind üblich. Bei Verwendung von Extrakten ist die Menge an Gingerolen und Shogaolen höher. Davon benötigt man aber auch deutlich weniger Tagesdosen. Bei Anwendung von Ingwer kann es durch Hemmung des Cytochrom P450 zu veränderten Medikamentenwirkungen kommen (verlangsamer Abbau), daher Vorsicht, wenn man Medikamente nimmt. Er hat eine leicht blutverdünnende Wirkung.

Was bei Einnahme zu beachten ist

Gastritis, Hitzetyphen (TCM), bei höherer Dosierung blutverdünnende Wirkung beachten!

Ingwer unterstützt bei:

- Abnehmen
- Arthritis
- Arthrose
- Blähungen
- Bronchitis
- Blutgerinnungshemmung
- Cholesterin
- Durchblutungsstörungen
- Entschlackung
- Erkältung
- Grauem Star
- Grippalem Infekt
- Helicobacter pylori
- Husten
- Krebs
- Libidomangel
- Magen-Darm-Beschwerden
- Menstruationsbeschwerden
- Milz-Qi-Schwäche
- Migräne
- Muskelschmerzen
- Nieren reinigend
- Nieren stärkend
- PMS
- Rheuma
- Reiseübelkeit
- Schmerzen
- Schwangerschaftserbrechen
- Übelkeit