

# Ingwer

*Zingiber officinale*

Zingiberaceae · Zingiber · Zingiberales · Liliopsida



## ÜBER DIE PFLANZE

Ausdauernde, krautige Pflanze mit fleischigen, knollig verdickten Rhizomen. Blätter zweizeilig am Scheinstamm (durch Blattscheiden gebildet), Krautig, parallelnervig, 30–100 cm lang, 5–15 cm breit. Röhrenförmige Blattscheide umhüllt den Scheinstamm.

## WIRKUNG

Anti-inflammatorisch, zirkulatorischer Stimulans, Antiemesis und Antiviral

## ANWENDUNG

Gastrointestinale Beschwerden, Kreislaufstimulation bei Chilblains und Arteriosklerose, respiratorische Erkrankungen

## VOLKSMEDIZIN IM DEUTSCHSPRACHIGEN RAUM

Übelkeit,

## ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- Anti-infektiös
- Entzündungsunterdrückend

## KULTURELLE BEDEUTUNG

Wird seit Jahrhunderten in der traditionellen Medizin genutzt, verwendet in buddhistischen und hinduistischen Ritualen

## ERKENNUNGSMERKMALE

Fleischige Rhizome, zweizeilige Blätter mit röhrenförmigen Blattscheiden.

## WUCHS

Kraut

## STANDORT

Warmgemäßigtes Klima, hohe Luftfeuchtigkeit

## HERKUNFT

Südostasien (Indien, China, Indonesien, Malaysia)

## VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Wurzel

#### ZUBEREITUNG

- Tee
- Tinktur
- Kapseln

#### SAMMELN

Sammelzeit: Spätherbst Video In diesem Video stelle ich die Heilpflanze Ingwer kurz vor. Dauer: 2:53 Bei Youtube anschauen Zur Video-Seite mit Transscript (Text des Videos) Anwendung Die Ingwerwurzel hilft als Tee oder Tinktur gegen Appetitlosigkeit und Magenprobleme. Die Bildung der Verdauungssäfte wird angeregt. Obwohl Ingwer eine gewisse Schärfe besitzt, hilft er trotzdem bei Magengeschwüren. Besonders nützlich ist die Wirkung des Ingwers gegen Übelkeit. Er hilft vor allem auch gegen Reiseübelkeit und Seekrankheit. Nur gegen Schwangerschaftserbrechen sollte man den Ingwer nicht einsetzen. In der Schwangerschaft sollte Ingwer nur in sehr kleinen Mengen bei Rücksprache mit dem Arzt genutzt werden, bei Risikoschwangerschaften muss ganz auf Ingwer verzichtet werden. Bei akuter Übelkeit hilft es besonders gut, eine dünne Scheibe frischen Ingwers zu kauen. Auch gegen Krankheiten der Atmungsorgane hilft der Ingwer und ausserdem gegen Menstruationsbeschwerden und Krämpfe, die auf Kälte zurückzuführen sind. Außerdem kann man den Ingwer zur Stärkung des Immunsystems einnehmen. Rezepte mit Ingwer: Zubereitung: Frischer Ingwertee Ingwer Tee ganz einfach richtig zubereiten: - Von einer gewaschenen Ingwerwurzel ein etwa 2 cm großes Stück abschneiden, bei dünnen Wurzeln etwas mehr. Da die Ingwerwurzel in der Schale und dicht darunter auch wertvolle | Pflanzenteile: Wurzel

#### LAGERUNG

Getrocknet oder frisch, frischer Ingwer hält sich 2-3 Wochen im Kühlschrank

#### INHALTSSTOFFE

- Volatile Öle
- Oleoresine

#### ÄTHERISCHE ÖLE

- terpineol
- $\beta$  phellandrene
- geranyl acetate
- $\alpha$ -myrcene
- terpinolene
- $\beta$ -pinene
- cymene
- $\alpha$  pinene
- camphene
- limonene,
- phellandrene
- $\alpha$  terpinene
- sabinene
- zingiberene
- 1,7,7-trimethylbicyclo[2.2.1]heptane-2,5-diol

#### SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

##### GIFTIGKEIT

keine

##### GEGENANZEIGEN

Nicht anwenden bei Allergie gegen Ingwer. Nicht bei Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren (unzureichende Daten); bei Reisekrankheit nicht unter 6 Jahren. Nicht in Schwangerschaft und Stillzeit. Bei Gelenkschmerzen mit Schwellung, Rötung oder Fieber ärztlichen Rat einholen. — Ergänzend aus dem bisherigen Katalogeintrag (ohne Quellenangabe): Bei peptischen Ulkus und während der Schwangerschaft nicht in medizinischen Dosen einnehmen. Bei Einnahme von Antikoagulanzen maximal 2 g getrockneter Wurzel pro Tag.

#### **HÖCHSTMENGE**

2 g getrocknetes (4 g frisches) Wurzel pro Tag

#### **WECHSELWIRKUNGEN**

Nach der HMPC-Monographie sind zum Zeitpunkt der Bewertung keine Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln beschrieben.