

Heilpflanze des Jahres 2018

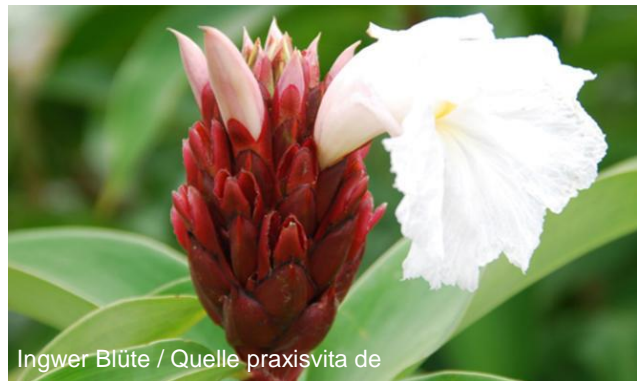
Der Ingwer *Zingiber officinalis* Ingwergewächse *Zingiberaceae*

Zu dieser Familie zählen weitere bekannte tropische Gewürze wie Kurkuma und Kardamom.

Der Ingwer ist eine mehrjährige etwa 1 m hohe Pflanze mit schilfartigen schmalen Blättern und einen unterirdischen kriechenden knollenartigen Trieb, der uns bekannte Wurzelstock. Direkt über der Erde entwickelt sich, nur in idealen Bedingungen, eine dicke unscheinbare Blütenähre mit weiss-gelb-roten Blüten.



Ingwer / Quelle gartenjournal net



Ingwer Blüte / Quelle praxisvita de

Ingwer stammt, so vermuten die Forscher, aus den tropischen Wäldern Süd-Ost Asiens und wird in Indien und in den heissen Regionen Chinas schon seit über 3000 Jahren angebaut. Dort wird er als Gewürz für die Küche und als wichtige Heilpflanze genutzt.

Ingwer gelangte im Altertum über die klassischen Handelswege in den Mittelmeerraum. Auch im antiken Griechenland, Rom und Ägypten war er sehr beliebt. Im Mittelalter galt er als verbreitetes Gewürz, weil er wesentlich billiger als Pfeffer war. Die Ingwerknolle ist ein nach Zitrone duftendes, erfrischend, scharfes Gewürz. Dioskurides (1. Jahrhundert nach Christus), der bekannte griechische Arzt empfahl Ingwer als Heilpflanze bei Magenproblemen und Vergiftungen. Im Mitteleuropäischen Raum ist seine Verwendung seit dem 11. Jahrhundert bekannt. Hildegard von Bingen empfahl Ingwer bei Magenverstimmungen, Hautausschlägen und bei Fastenkuren. Zu Zeiten von Paracelsus und in den Kräuterbüchern des 16. und 17. Jahrhunderts war Ingwer eine besondere Heilpflanze die vor allem bei Magen-Darm-Erkrankungen, Blähungen, zur Anregung der Schweissbildung (Fiebersenkung, Entgiftung) gegen Zahnfleischschmerzen oder als Abführmittel angewendet wurde. Ab dem 18. Jahrhundert gerät Ingwer in Mitteleuropa in Vergessenheit. Doch in den letzten Jahrzehnten gewinnt er wieder an Interesse dank der asiatischen Küche. Ingwer ist Bestandteil zahlreicher Gewürzmischungen, vor allem dem Curry.



Zingiber officinale, Rosc. Quelle wikipedia

Medizinisch wirkungsvoll ist Ingwer durch die ätherischen Öle und die bitteren Scharfstoffe in seiner Knolle: sie lindern Verdauungsbeschwerden, Erkältungen und rheumatische Beschwerden. Vor allem ist Ingwer das wichtigste Mittel gegen die «Reisekrankheit» mit folgenden Symptomen: Schwindel, Übelkeit, Erbrechen und Schweissausbrüchen. Das wussten schon die alten Seefahrer die Ingwer gegen die Seekrankheit kauten. Ingwer macht nicht müde wie bei herkömmlichen Medikamenten, und er wirkt bei Übelkeit direkt auf das Verdauungssystem. Diese Heilpflanze wirkt auch nach einer Operation, wenn ein Narkosemittel nicht vertragen wird. In Malaysia reibt man sich bei Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwindel mit einer frisch angeschnittenen Scheibe Ingwer Stirn und Nacken.

Im Winter hilft uns diese wertvolle Knolle zum einen bei der Verdauung von deftigen fettigen Speisen (Gallenflussförderung) zum anderen wärmt sie unseren Körper von innen, löst verschleimten Husten, wirkt entzündungshemmend und schmerzlindernd bei rheumatischen Beschwerden. Die Durchblutungsfördernde und wärmende ätherischen Öle (Gingerole) lindern auch rheumatische Muskel und Gelenksbeschwerden, Nackensteifigkeit und durch Verspannung ausgelöste Kopfschmerzen wie Migräne. Auch bei krampfhaften und schmerzhaften Regelblutungen wirkt Ingwer ähnlich wie Aspirin und entspannt den Unterleib durch Wärmen. Am Anfang einer Schwangerschaft sollte Ingwer nur mit Vorsicht genossen werden!



Ingwerknollen / Quelle Lebensmittelwarekunde

Zum Schluss noch ein Küchentipp:

Das frische Aroma wird betont, wenn man frischen Ingwer sehr fein auf einer Haushaltreibe raffelt. Um die Schärfe zu betonen hackt man den Ingwer etwas grober und lässt ihn mitdünsten. Wird er dagegen in Öl angebraten, verschwindet die Schärfe zugunsten einer milden Würze.

Textquellen:

- | | |
|---------------------------|--|
| ➤ Rudi Beiser Dioskurides | Kräuter Glück, Ulmer Verlag 2015 |
| ➤ Ursel Bühring | Alles über Heilpflanzen, Ulmer Verlag 2014 |
| ➤ Dr. Bharat B. Aggarwal | Heilende Gewürze, Narayana Verlag 2017 |
| ➤ Siegfried Bäumler | Heilpflanzen Praxis heute, Elsevier Urban und Fischer Verlag 2016 |
| ➤ Heinz Schilcher (Hrsg) | Leitfaden Phytotherapie, Elsevier Urban und Fischer 2016 |
| ➤ Ursel Bühring | Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde, Haug Verlag 2011 |
| ➤ Eberhard Teuscher | Gewürzdrogen, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbh Stuttgart 2003 |

Bildquellen siehe Bilder