ZINGIBER OFFICINALE

Carolina Gisel Matti

STECKBRIEF

Name	Zingiber officinale / Ingwer
Familie	Zingiberaceae / Ingwergewächse

In der Ayurvedischen Medizin wird Ingwer, offenbar mit Erfolg, in der Migränebehandlung eingesetzt.

Verwendete Droge	Zingiberis rhizoma / Ingwerwurzelstock, das vollständige Rhizom.
Inhaltsstoffe	Zu den Inhaltsstoffen gehören das ätherische Ingweröl (Zingiberis aetheroleum), Scharfstoffe (Gingerole und Shogaole), Harze, organische Fette und Säuren.
Wirkungen	In Untersuchungen wurden unter anderem antiemetische, antimikrobielle, spasmolytische, schmerzlindernde, entzündungshemmende, blähungstreibende, antioxidative, antidiabetische, antitumorale und verdauungsfördernde Eigenschaften nachgewiesen.
Indikationen	Übelkeit, Erbrechen, Reisekrankheit, Verdauungsbeschwerden, Blähungen, Appetitlosigkeit, Grippe, Erkältung und entzündliche Erkrankungen.
Kontraindikationen	Überempfindlichkeit und Schwangerschaft.
Unerwünschte Wirkungen	Ingwer hat einen scharfen Geschmack und kann bei empfindlichen Personen zu einer Reizung der Zunge und der Mundschleimhaut führen. Weitere mögliche Nebenwirkungen sind Verdauungsbeschwerden wie Magenbrennen und Durchfall.
Interaktionen	Keine bekannt.
Zubereitung und Dosierung	**Teeaufguss:** 0,5 bis 1 g grob gepulverten oder geschnittenen Ingwer mit ca. 150 mL siedendem Wasser übergiessen, bedeckt 5 Min. stehen lassen und über ein Sieb abgiessen. **Dosierung:** Fertigarzneimittel: siehe Packungsbeilage. Teeaufguss bei dyspeptischen Beschwerden und zur Appetitanregung: mehrmals täglich 0,5 bis 1 g Ingwer. Zur Vorbeugung der Symptome der Reisekrankheit: Erwachsene und Kinder über 6 Jahre nehmen 0,5 bis 2 g des pulverisierten Ingwer 30 Min. vor Reisebeginn ein.

BOTANIK

Vorkommen	In Südostasien heimisch und heute in vielen Gebieten des Tropengürtels kultiviert.
Statur	Ingwer ist eine Staude, die sich mit ihren Rhizomen (Wurzelstock, unterirdische Sprossachse) vegetativ vermehrt.
Stängel	1m lang, steril, schilfartig.
Blätter	20 cm lang, lineal-lanzettlichen, umfassend
Blüten	Blütenstände mit endständigen gelben Blüten, die eine purpurfarbene Lippe haben.

Geschichte

Bei Indern und Chinesen wurde der Ingwer seit dem Altertum angebaut und vor allem als Gewürz genutzt. Der Gattungsname Zingiber stammt aus dem arabischen zindschabil, was so viel wie "die Wurzel" bedeutet. Der Artname officinalis bedeutet wohl, dass es sich um eine alte Arzneipflanze handelt, denn "officinalis" bedeutet: in den Apotheken gebraucht.

Quellen: www.pharmawiki.ch, www.awl.ch, www.arzneipflanzenlexikon.info