

INGWER

- Der Ingwer (*Zingiber officinale* Roscoe) gehört wie Galgant, Kurkuma oder Kardamom zur Familie der Ingwergewächse
- 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
- Er wirkt aus westlicher Sicht hauptsächlich aufgrund seiner 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 Ingwerextrakt stärker eingesetzt wird als frischer

WIRKUNGEN

Nieren:

- Stärkt die Nieren und reinigt sie, wodurch man auch insgesamt mehr Kraft hat

Leber:

- Reinigt die Leber durch vermehrten Gallenfluss und bessere Fettverdauung

Verdauung:

- Regt das Verdauungsfeuer an und hilft daher vor allem Menschen, die unter viel Kälte und daraus bedingter schlechter Verdauung mit Blähungen, Übelkeit, Krämpfen oder Magenschmerzen, Erbrechen und Durchfall leiden

Darm:

- Fördert die Darmperistaltik

Magen:

- Sorgt für mehr Magensäure, wenn zu wenig vorhanden ist
- Bei Reflux durch zu wenig Magensäure (kann von zu viel und zu wenig Magensäure herrühren)
- Wirkt regulierend auf den Magen-Meridian. Zu Übelkeit kommt es, wenn sich der Magenmeridian "umkehrt" und der Qi-Fluss darin auf- statt absteigt
- Dadurch hat man das Gefühl, dass "alles hochkommt" - So entsteht Reflux, Übelkeit bei Migräne, Übelkeit während der Menstruation, Übelkeit bei Chemotherapie mit nicht allzu schweren toxischen Wirkungen, Reiseübelkeit (Seekrankheit)
- Postoperative Übelkeit - vor einer Operation verabreichtes Ingwerpulver konnte in Studien postoperatives Auftreten von Übelkeit und Erbrechen senken, jedoch bleibt die Frage nach der Dosis, denn Ingwer wirkt leicht blutverdünnend
- Schwangerschaftserbrechen wird gelindert, jedoch sind nur ganz kleine Mengen (1-1,5 g) frischen Ingwers erforderlich und erlaubt (wegen eventuell Wehen auslösender Wirkung)

Bakterien:

- Hemmt *Helicobacter pylori*-Bakterien und *E.coli*-Bakterien

Krebs:

- Seine Wirkstoffe arbeiten selektiv zytotoxisch, sie führen den Tod der Krebszellen (Apoptose) herbei, ohne dabei gesunde Zellen zu schädigen
- Proteine der Bcl-2-Familie werden gehemmt, die dazu beitragen, dass der Zelltod der Krebszelle verhindert wird
- Er schwächt etliche Gene und Proteine, die das Krebswachstum fördern, während andere Gene, die dem Fortschreiten der Krebszelle entgegenwirken, aktiviert werden (Pro-Apoptose-Gene)
- Er mindert die Entzündungsbotenstoffe TNF-alpha und NFkappaB, die an der Regulierung der Apoptose und der Zellproliferation (schnelles Zellwachstum) und somit an der Krebsausbreitung beteiligt sind
- Wird eingesetzt bei Brust-, Prostata, Leber-, Lungen-, Haut und Darmkrebs und ist als komplementärer Bestandteil einer Krebstherapie, vor allem in der TCM, empfohlen

Schmerzen, Entzündungen:

- Ist ein adäquater Ersatz für nichtsteroidale Schmerzmittel wie Acetylsalicylsäure, da er dasselbe Enzym Cyclooxygenase-2 hemmen kann, also ein COX-Hemmer ist
- Ist daher breit einsetzbar bei Arthritis, auch Rheuma, Arthrose, Migräne, Menstruationsschmerzen, Muskelschmerzen wie bereits mehrere Studien gezeigt haben, die dem Ingwer besondere entzündungshemmende und schmerzstillende Eigenschaften zuschreiben
- Verbessert bei Arthritis die Beweglichkeit der Gelenke, Schwellungen, Entzündungen und Morgensteifheit der Gelenke nehmen ab
- Verursacht jedoch weder Magen-Darm-Blutungen noch Geschwüre und ist daher die weitaus bessere Lösung als Schmerzmittel

Psyche:

- Ingwer wirkt tröstend auf die Psyche und innerlich wärmend auf den Körper. Man fühlt sich damit wohler und gestärkter

Stress:

- Erhöht die Stressresistenz, da Ingwer ein Adaptogen ist

Grauer Star:

- Schützt Diabetiker vor grauem Star

Herz, Kreislauf, Gefäße:

- Reguliert den Herzmeridian
- Durch den Einfluss der Scharfstoffe auf die glatte Muskulatur werden Durchblutung und Blutfluss leicht verbessert
- Erhöhtes Cholesterin wird in der TCM als Folge von Feuchtigkeit im Körper gesehen und wird durch Ingwer schneller abgebaut, da es Milz stärkend und gegen zu viel Feuchtigkeit wirkt
- Senkt Cholesterin, indem es für die Bildung von Gallensäuren herangezogen wird und somit in der Fettverdauung zur Verfügung steht, statt die Gefäße zu belasten

Kälte:

- Beseitigt 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
- Reguliert den Milz-Meridian

Grippaler Infekt:

- Wirkt wärmend, schweißtreibend und direkt gegen Schnupfenviren. Bei hohem Fieber ist er aber nicht geeignet

Lunge:

- Reguliert den Lungenmeridian, schleim- und krampf lösend, hustenlindernd, entzündungshemmend und antibakteriell

ZU BEACHTEN

- Bei gereiztem Magen (Magenentzündung, Magengeschwüren) mit zu viel Magensäure, ist er wegen seines heißen Charakters manchmal nicht geeignet
- Getrockneter Ingwer ist weit stärker als frischer, die Menge an Gingerolen und Shogaolen ist höher, man benötigt weniger, er muss aber auch vorsichtiger eingesetzt werden, da er thermisch sehr heiß und trocknend ist. Mengen von 500 mg bis 2 g sind üblich
- Bei Anwendung von Ingwer kann es durch Hemmung des Cytochrom P450 zu veränderten Medikamentenwirkungen kommen (verlangsamter Abbau, Überschreitung der toxischen Schwelle), daher Vorsicht, wenn man Medikamente nimmt
- Menstruationsschmerzen: Nur kleine Mengen, da er blutverdünnend wirkt und die Blutung verstärken könnte
- TCM: Nicht günstig bei Yin-Mangel oder übermäßiger Hitze und bei Blutungen, die im Zusammenhang mit „heißem“ Blut stehen
- Schwangerschaft/Stillzeit: Nur ganz kleine Mengen (1-1,5 g) frischen Ingwers erforderlich und erlaubt (wegen eventuell Wehen auslösender Wirkung)