



Ingwer - Anwendung und Wirkung

Autor: Sybille Müller

Fachärztliche Prüfung: Dr. med. Jochen Handel

Aktualisiert: 18 Februar 2021

Der Ingwer ist ein wahrer Allrounder: Heilkraft und Aroma vereint in einer einzigen Wurzel. Erfahren Sie alles über die Wirkungen und möglichen Anwendungen der Ingwerknolle.

Wirkungen und Anwendungsmöglichkeiten von Ingwer

Was wäre die südostasiatische Küche ohne den Ingwer? Das zitronenartige, würzige Aroma und die feurige Schärfe sorgen für ein besonderes Geschmackserlebnis. Doch der Ingwer (*Zingiber officinale*) ist nicht nur ein unverwechselbares Gewürz, sondern auch eine aussergewöhnliche Heilpflanze, die Schmerzen und Entzündungen lindert.

Ob bei so manchen Verdauungsproblemen wie Völlegefühl oder Reisekrankheit: Dagegen ist sogar laut Schulmedizin eine Wurzel gewachsen. Überdies sprechen immer mehr Studien dafür, dass der Ingwer bei Schmerzen, Arthritis, Multipler Sklerose, Übergewicht und Erkältung hilfreich sein kann.

Wir stellen die Wirkungen des Ingwers vor und seine vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten.

Bestandteil der traditionellen Medizin

Der Ingwer übt auf uns Menschen seit jeher eine grosse Faszination aus, was zahlreiche alte Mythen bezeugen. Einer indischen Legende zufolge verleiht die Pflanze dem Menschen eine derartige Kraft, dass er sogar imstande ist, den Tiger zu zähmen und auf ihm reiten zu können.

Die Ingwergewächse stellen eine ausserordentliche Familie dar. Neben dem Ingwer (*Zingiber officinale*) gehören ihr zahlreiche weitere populäre Pflanzen an, etwa [Kurkuma](#) und der [Galgant](#). Auch diese beiden sind - wie der Ingwer - seit Jahrtausenden ein fester Bestandteil der Gewürzküche und der Heilkunde ihrer Heimatländer.

Ogleich in der traditionellen Medizin und Kulinarik auch die Blätter und Blüten der Ingwerpflanze Anwendung finden, liegt der Fokus eindeutig auf der besonders aromatischen Ingwerwurzel. Es handelt sich hierbei um einen unterirdisch verzweigten Wurzelstock (Rhizom), woraus die Ingwerpflanze ihre Nahrung schöpft.

Die Form des Wurzelstockes hat der Pflanze auch ihren Namen gegeben. Denn der lateinische Begriff *Zingiber* stammt vom Sanskrit-Wort "Sringavera" ab, was wiederum "mit Geweihsprossen versehen" bedeutet.

Die Herkunft des Ingwers

Der Ingwer stammt ursprünglich aus dem südasiatischen Raum und gedeiht bis heute vornehmlich in subtropischen und tropischen Regionen. In Indien und China wurde die Ingwerwurzel schon lange bevor es schriftliche Aufzeichnungen gab als Gewürz genutzt und gilt seit mindestens 5.000 Jahren bei allerlei Leiden als stärkendes und belebendes Heilmittel.

Von Asien aus bahnte sich die Pflanze vor etwa 2.000 Jahren als begehrtes Handelsgut ihren Weg zu den alten Griechen und Römern, die schnell Freundschaft mit ihr schlossen. Die Imperien zerfielen, doch der Ingwer erfreut sich immer noch grosser Beliebtheit.

Arabische Händler kontrollierten für Jahrhunderte den Ingwermarkt. Im 13. und 14. Jahrhundert kostete ein Pfund Ingwer genauso viel wie ein Schaf. Die Wurzel war somit ein ausgesprochenes Luxusgut, worauf selbst die betuchten Leute nordischer Länder wie England nicht verzichten wollten.

Im Mittelalter entstand der Brauch, Süßigkeiten mit Ingwer zu würzen. Queen Elizabeth I. gilt als die Erfinderin des "Gingerbread man", ein mit Ingwer gewürzter Lebkuchenmann, der seitdem gerne an Festtagen serviert wird. Inzwischen ist die Wurzel zum Glück leicht erschwänglich, sodass wir alle von ihrer pfeffrigen Würze und umfassenden Heilkraft profitieren können. (25)

Die Inhaltsstoffe und Wirkstoffe

Durch chemische Analysen wurden laut einer Studie an der *University of Texas* bislang mehr als 400 Inhaltsstoffe in der Ingwerwurzel identifiziert. Der scharfe Geschmack etwa ist auf Gingerole und Shogaole zurückzuführen, die zu den Hauptwirkstoffen gehören. Diese Scharfstoffe stecken in einem zähflüssigen Balsam, der u. a. aus ätherischem Öl und Harzsäuren besteht.

Insgesamt wurden im Ingwer 6 Scharfstoffe identifiziert. Diese wirken u. a. entzündungshemmend, antibakteriell, antiviral sowie antioxidativ; auch erweitern sie die Blutgefäße, wirken also durchblutungsfördernd. Dominierend sind die beiden Scharfstoffe Gingerol und Shogaol, die laut einer Studie an der *Universiti Kebangsaan Malaysia* chronische Krankheiten verbessern, umkehren oder auch ganz und gar verhindern können. (53)

Wird die Ingwerwurzel getrocknet oder gekocht, entstehen – insbesondere aus Gingerolen – neue Stoffe, sodass sich die Wirkung verändert. Dies erklärt auch, warum es in Indien für frischen und getrockneten Ingwer zwei unterschiedliche Begriffe gibt. (20)

Die Nährwerte von Ingwer

Nachstehend finden Sie die Nährwerte im Ingwer:

Nährwerte	Nährwerte pro 100 g Ingwer
Brennwert	211 kJ / 50 kcal
Kohlenhydrate	9 g
davon Zucker	8.9 g

Protein	1.2 g
Ballaststoffe	1.1 g
Fett	1 g

Vitamine

Nachstehend finden Sie die Vitamine im Ingwer:

Vitamin	Vitamine pro 100 g Ingwer
Vitamin B6	160 µg
Vitamin B2	40 µg
Vitamin B1	20 µg
Vitamin C	5 mg

Mineralstoffe

Nachstehend finden Sie die Mineralstoffe im Ingwer:

Mineralstoff	Mineralstoffe pro 100 g Ingwer
Eisen	500 µg
Kupfer	150 µg
Mangan	2 mg
Zink	1.2 mg

Wie Trocknen und Kochen die Inhaltsstoffe von Ingwer verändern

Beim Trocknen der Ingwerwurzel wird Gingerol in den Stoff Shogaol umgewandelt. Laborstudien haben gezeigt, dass 6-Shogaol das Fortschreiten von Alzheimer (29) verlangsamt, Pilzen zu Leibe rückt (22,23) und die Ausbreitung von Krebszellen (z. B. gastrointestinale Tumoren, Brust- und Leberkrebs) hemmt (12,24,28).

Auch der Stoff Zingeron entsteht erst durch das Trocknen oder Kochen der Ingwerwurzel. Er ist für die etwas süßliche Note verantwortlich. Laut aktuellem Stand der Forschung wirkt Zingeron u. a. stark entzündlich, stoffwechselregulierend, antidiabetisch und gegen [Durchfall](#). (30)

Ingwer besser nicht schälen

Viele denken, dass es besser sei, den Ingwer von seiner Schale zu befreien, da diese ein wenig bitter schmeckt. Aus gesundheitlicher Sicht ist dies jedoch nicht sinnvoll, da sich direkt unter der Schale die meisten Wirkstoffe verbergen.

Ingwer ist eine anerkannte Heilpflanze

Laut der Studie "State of the World's Plants", woran 128 Forscher aus zwölf Ländern beteiligt waren, werden weltweit mindestens 30.000 Pflanzenarten medizinisch angewandt. Davon finden allerdings nur 16 Prozent in anerkannten medizinischen Publikationen Erwähnung. Viele von ihnen sind noch nicht einmal offiziell als Arzneipflanzen zugelassen. (27)

Der Ingwer gehört zur heilenden Minderheit und wurde vom *Herbal Medicinal Product Committee* als "medizinisch allgemein anerkannt" eingestuft und sogar zur [Heilpflanze des Jahres 2018](#) gekürt.

Die Heilwirkungen des Ingwers

Eine eindeutig gesicherte Wirksamkeit beim Menschen gilt bislang nur für folgende Anwendungsbereiche:

- Vorbeugung gegen Reisekrankheit mit Übelkeit und Erbrechen
- Behandlung leichter krampfartiger Magen-Darm-Beschwerden

Das bedeutet aber nicht, dass die Ingwerwurzel nicht auch bei anderen Beschwerden hilfreich sein kann, sondern nur, dass andere Wirkungen durch klinische Studien noch nicht ausreichend untermauert werden konnten bzw. dass dazu einfach noch nicht die passenden Studien durchgeführt wurden.

Bei diesen Krankheiten kann Ingwer eingesetzt werden

Während die Schulmedizin sich noch nicht lange mit der Erforschung der medizinischen Eigenschaften von Ingwer befasst, setzen traditionelle chinesische, indische und japanische Heiler das Rhizom der tropischen Staude schon seit Jahrtausenden bei einer ganzen Reihe unterschiedlichster Beschwerden ein. Dazu gehören laut einer Studie an der *Sultan Qaboos University* z. B. (26):

- Schmerzen aller Art
- chronischer Husten
- Fieber
- Übelkeit während der Schwangerschaft
- Migräne
- Rheumatische Gelenkbeschwerden wie [Arthritis](#) und [Arthrose](#)
- Verrenkungen
- Krämpfe
- Verdauungsbeschwerden wie Völlegefühl, Durchfall und Verstopfung
- Infekte
- Bluthochdruck
- Demenzerkrankungen

Inzwischen mehren sich die Studien, wobei immer mehr traditionelle Anwendungen unter die Lupe genommen und als wirksam eingestuft werden.

Ingwer bei Übelkeit und Erbrechen

Ob während der [Schwangerschaft](#), auf Reisen, bei einer Magen-Darm-Grippe, nach einer Operation oder aufgrund einer Chemotherapie: Übelkeit und Erbrechen können sehr unterschiedliche Ursachen haben. In vielen Fällen kann die Ingwerwurzel dabei helfen, diese Symptome zu verhindern, zu lindern oder zum Abklingen zu bringen.

Die Ingwerwurzel hat antioxidative und antientzündliche Eigenschaften und wirkt direkt auf den Magen-Darm-Trakt: Darmgase werden beseitigt und die Magenentleerung wird beschleunigt. Zudem gibt es Hinweise, dass Übelkeit und Brechreiz zusätzlich durch die Wirkung auf das zentrale Nervensystem und die Hemmung von [Serotonin](#)-Rezeptoren reduziert werden. Unter einem Rezeptor versteht man eine Andockstelle an einer Körperzelle, die spezifische Signale auslöst, wenn Botenstoffe, Proteine oder Hormone, wie in dem Fall Serotonin, den Rezeptor erreichen.

Besagte Rezeptoren sind sowohl im Zentralnervensystem und im Magen-Darm-Trakt als auch im Herz-Kreislauf-System und im Blut in hoher Dichte zu finden. Sie spielen z. B. in Bezug auf die Blutgerinnung und Lernprozesse eine wichtige Rolle. Liegt bei den Rezeptoren eine Störung vor, kann dies diverse Folgen haben. Dazu zählen neben dem Brechreiz etwa Depressionen und Essstörungen.

Mit Ingwer gegen die Reisekrankheit

Viele Menschen mit einer Reisekrankheit schwören auf die Ingwerwurzel, doch es gibt bislang wenige Studien, welche diese Wirkung bestätigen. (31,32,33) Laut Forschern von der *Brigham Young University* kann sich Ingwer bei der Reiseübelkeit aber sogar als effektiver erweisen als der üblicherweise verordnete Wirkstoff Dimenhydrinat, der mit etlichen Nebenwirkungen wie etwa Schläfrigkeit und Benommenheit einhergehen kann.

Die widersprüchliche Studienlage kann darauf zurückzuführen sein, dass leider nicht alle von einer Reiseübelkeit Betroffenen vom Ingwer profitieren können. Probieren Sie es einfach aus, ein Versuch ist es wert!

Experten empfehlen, mit der Medikation schon am Vortag zu beginnen. Sie können entweder kleine Scheibchen von der rohen Wurzel abschneiden und gut kauen, sich aus getrocknetem Ingwer einen Tee zubereiten oder ihn in Form von Pulver oder Extrakt einnehmen.

Postoperative Übelkeit und Erbrechen

Rund 30 Prozent der Patienten leiden nach einer Narkose an der sog. postoperativen Übelkeit mit Erbrechen (PONV, für engl. postoperative nausea and vomiting). Im Jahr 2018 haben Forscher von der *University of Szeged* 10 randomisierte Studien mit insgesamt 918 Patienten unter die Lupe genommen und sind aufgrund ihrer Metaanalyse zum Schluss gekommen, dass Ingwer sicher ist, gut vertragen wird und den Schweregrad von PONV abschwächt. (9)

Die Wissenschaftler gaben ausserdem an, dass durch das Heilmittel das Auftreten von PONV reduziert werden könnte und es eine gute Alternative zu Antiemetika (Medikamente, die gegen Übelkeit und Brechreiz verschrieben werden) darstellt.

Bei Übelkeit und Brechreiz während einer Chemotherapie

Der Mensch ist Tag für Tag toxischen Stoffen wie Pestiziden, Schwermetallen, Umweltschadstoffen, Bakterien- und Pilzgiften sowie Medikamenten ausgesetzt. Laut Forschern von der *Western Sydney University* bringt der Ingwer aufgrund seiner antioxidativen, entzündungshemmenden und krebshemmenden Eigenschaften alles mit, um der durch Medikamente verursachten chemischen Toxizität entgegenzuwirken. (15)

Übelkeit und Erbrechen zählen zu den häufigsten Nebenwirkungen einer [Chemotherapie](#). In diesem Zusammenhang sind Forscher zu unterschiedlichsten Ergebnissen gekommen: Mal blieb die Wirkung des Ingwers aus, mal konnten gute Resultate erzielt werden. (18) An einer randomisierten doppelblinden Studie an der *Tehran University* nahmen 80 Brustkrebspatientinnen teil, die sich einer Chemo unterzogen und an besagten Symptomen litten. (34)

Sie wurden in zwei Gruppen unterteilt: Eine erhielt für 6 Tage viermal täglich 250 Milligramm Ingwerpulver in Kapseln (Zintoma), die andere ein Placebo. Mit der Behandlung wurde drei Tage vor der Chemo begonnen. Die Probandinnen der Ingwer-Gruppe litten in allen Phasen der Therapie deutlich weniger an Übelkeit und Erbrechen.

Bei Übelkeit und Erbrechen in der Schwangerschaft

70 bis 80 Prozent aller Schwangeren leiden an Übelkeit und 50 Prozent werden mit Erbrechen konfrontiert. Viele von ihnen sehen aufgrund der Nebenwirkungen von Medikamenten ab und setzen auf alternative Therapien. Im Jahr 2019 nahmen an einer dänischen Studie 225 Schwangere teil, fast 23 Prozent gaben an, alternative Heilmethoden anzuwenden, die Hälfte von ihnen schwor auf Ingwer. (1)

Es gibt inzwischen schon viele Studien, wodurch die Wirksamkeit und Sicherheit von Ingwer bestätigt werden konnte. So analysierten südafrikanische Forscher von der *Stellenbosch University*

Studien mit insgesamt 1.278 schwangeren Frauen und kamen zum Schluss, dass Ingwer frei von Nebenwirkungen sei und sich als effektive Option erweisen könne. (35)

Wir empfehlen Schwangeren grundsätzlich, Vorsicht walten zu lassen und sich vor jeder Medikation – ob schulmedizinisch oder alternativ – von ihrem Arzt oder Heilpraktiker beraten zu lassen. Weitere Infos finden Sie im Verlauf des Textes.

Ingwer für stillende Mütter

Laut einer randomisierten doppelblinden Studie an der *Mahidol University* kann Ingwer [stillenden Müttern](#) helfen, die zu wenig Milch für ihr Baby haben. Dabei wurden 50 Frauen in zwei Gruppen eingeteilt: Eine erhielt für 4 Wochen 3-mal täglich 3 Kapseln eines Präparats mit Ingwer, Kurkuma und Bockshornklee, die andere ein Placebo. (13)

Die Forscher kontrollierten laufend den Blutdruck sowie die Herzfrequenz und analysierten Blut- sowie Milchproben. Sie stellten fest, dass die stillenden Mütter der Heilpflanzen-Gruppe nach 2 Wochen 50 Prozent und nach 4 Wochen mehr als 100 Prozent mehr Milch hatten. Der Nährstoffgehalt der Muttermilch wurde nicht beeinflusst und es traten keinerlei Nebenwirkungen auf.

Sollten Sie von einer Milch-Unterproduktion betroffen sein, wenden Sie sich bitte an Ihre Stillberaterin oder auch an ihren Arzt bzw. Heilpraktiker. Oft können dafür auch Stillfehler verantwortlich sein.

Ingwer gegen Entzündungen und Schmerzen

In der traditionellen Medizin gilt der schmerzlindernde Ingwer bereits seit Jahrtausenden als effektives Schmerzmittel, das u. a. bei Kopfschmerzen, [Gelenkentzündungen](#), [Menstruationsbeschwerden](#), Schwellungen und [Rheuma](#) auch heute noch gern angewandt wird.

Dementsprechend haben inzwischen einige Studien gezeigt, dass Ingwer antibakterielle, entzündungshemmende und schmerzstillende Eigenschaften besitzt und sogar eine gute Alternative zu Schmerzmitteln bzw. nichtsteroidalen entzündungshemmenden Medikamenten (z. B. Acetylsalicylsäure (ASS), Diclofenac) sein kann.

Im Rahmen einer Studie am *Frederiksberg Hospital* wurde die Wirksamkeit von Ibuprofen, Ingwerextrakt und einem Placebo bei Patienten mit einer Arthrose am Knie oder an der Hüfte untersucht. (37) Ibuprofen und der Ingwerextrakt wirkten beide besser als das Placebo, wobei der

positive Effekt des Ingwers allerdings nur in den ersten Wochen als statistisch signifikant eingestuft wurde.

Doch auch die Wirkung von [Ibuprofen](#) liess mit dem Fortschreiten der Behandlung nach. Die Ursache konnte im Rahmen dieser Studie nicht ermittelt werden. Doch gaben die Forscher an, dass zahlreiche Patienten mit Arthrose am Knie oder an der Hüfte (nicht grundlos) auf Naturprodukte wie den Ingwer setzen und dass es sinnvoll sein kann von synthetischen auf natürliche Schmerzmittel wie den Ingwer umzusteigen.

Auch einer US-amerikanischen Studie mit 247 Probanden zufolge kann Ingwerextrakt bei der Linderung von Schmerzen bei einer Arthrose am Knie durchaus hilfreich sein. Bei 59 Patienten traten leichte gastrointestinale Nebenwirkungen auf. (38)

Rheumatoide Arthritis (Rheuma)

Die rheumatoide [Arthritis](#) ist die am häufigsten auftretende entzündliche Gelenkerkrankung, allein in Deutschland sind davon 800.000 Menschen betroffen. Laut einer im Jahr 2018 an der *Shiraz University of Medical Sciences* mit 1.000 Probanden durchgeführten Studie verwendeten rund 250 von 500 Patienten mit rheumatoider Arthritis Heilpflanzen. Fast 30 Prozent setzen auf den Ingwer. (8)

Die Forscher begründeten dies damit, dass die angewandten Heilpflanzen entzündungshemmend wirken und forderten, mehr Studien durchzuführen, um die Wirkung und Sicherheit endlich wissenschaftlich evaluieren zu können.

Multiple Sklerose

Es gibt keine andere entzündliche Erkrankung des zentralen Nervensystems, die häufiger vorkommt als die [Multiple Sklerose](#) (MS). Eine Heilung ist zurzeit zwar noch nicht in Sicht, doch es gibt einige Möglichkeiten, um den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen und die Symptome abzuschwächen.

Dazu zählt laut einer im Jahr 2018 veröffentlichten Studie auch eine Behandlung mit Heilpflanzen wie dem Ingwer, die diverse therapeutische Effekte haben. (4) Forscher von der *Kerman University of Medical Sciences* im Iran kamen zum selben Ergebnis: Im Ingwer und seinen Inhaltsstoffen stecke aufgrund der immunmodulierenden, schmerzlindernden, antioxidativen und antientzündlichen Wirkungen ein enormes Potenzial. (21)

Bei Muskelschmerzen

Bei [Muskelschmerzen](#) - etwa nach einem intensiven Training - kann der Ingwer ebenfalls sehr hilfreich sein. (19) Wissenschaftler vom *Georgia College* führten diesbezüglich zwei interessante doppelblinde placebokontrollierte Studien durch. (36) Zunächst mussten die 74 Probanden ein exzentrisches Training absolvieren, wodurch Entzündungen und Muskelschmerzen ausgelöst wurden.

Dann bekamen die Probanden der Studie 1 rohen Ingwer und die der Studie 2 erhitzten Ingwer - jeweils 2 Gramm täglich für 11 Tage. Vor und an drei Tagen nach den Übungen wurden verschiedenste Parameter wie die Intensität der Schmerzen, die wahrgenommene Anstrengung, das Armvolumen und der Bewegungsumfang eruiert.

Die Forscher stellten fest, dass die Muskelschmerzen durch die tägliche Einnahme von rohem und gekochtem Ingwer fast gleich gut reduziert werden konnten. Der rohe Ingwer wirkte dabei um 25 Prozent und der gekochte um 23 Prozent besser als das Placebopräparat in den jeweiligen Kontrollgruppen.

Gegen Regelschmerzen

Zahlreiche, insbesondere junge Frauen leiden an [Regelschmerzen](#). Oft werden hierbei schmerzstillende Medikamente wie nichtsteroidale Antirheumatika verschrieben, die den Magen-Darm-Trakt angreifen können.

Da Menstruationsbeschwerden die psychische Gesundheit und die Lebensqualität von Frauen sehr negativ beeinflussen können, haben iranische Forscher von der *Babol University of Medical Sciences* im Jahr 2018 eine Studie mit 168 Frauen zwischen 18 und 26 Jahren durchgeführt. Sie wurden in eine Novafen- (= Ibuprofen) und eine Ingwer-Gruppe eingeteilt. (5)

Da die Schmerzen durch beide Medikationen gleich gut gelindert werden konnten, empfahlen die Wissenschaftler, das natürliche Heilmittel dem synthetischen Medikament vorzuziehen.

Zum Abnehmen

In den Medien wird Ingwer oft als Abnehmwunder beschrieben. Doch reicht es wirklich aus Ingwertee zu trinken, um die Kilos purzeln zu lassen? Fakt ist, dass das Gewicht nur dann nachhaltig reduziert werden kann, wenn Sie sich ausgewogen(er) ernähren und auch ein wenig Bewegung mit ins Spiel kommt. Dann kann Sie der Ingwer beim Abnehmen gut unterstützen.

Laut einem Review aus dem Jahr 2018 gibt es bereits einige Tier- und Laborstudien, wodurch der Abnehmeffekt von Ingwer bestätigt werden konnte. Humanstudien sind jedoch rar. Die Heilpflanze

soll insofern hilfreich sein, da durch sie erhöhten Blutfettwerten, hohem Blutzucker, oxidativem Stress und Entzündungen entgegengewirkt werden kann. (3)

Darüber hinaus wird durch Ingwer der Stoffwechsel angeregt, der Fettabbau angekurbelt, und die Fettverdauung gefördert. Laut japanischen Forschern sollte die Einnahme in puncto Fettverbrennung allerdings morgens erfolgen, da diese Wirkung im Rahmen der Studie am Nachmittag nicht beobachtet werden konnte.

Ingwer hemmt das Hungergefühl

Eine kleine Studie an der *Columbia University* mit 10 übergewichtigen Männern hat gezeigt, dass jene Probanden, die einen Ingwertee (mit Ingwerpulver) getrunken hatten, im Vergleich zur Kontrollgruppe weniger Hunger verspürten, demzufolge weniger assen und sich dann trotzdem satter fühlten.

Die Forscher stellten auch eine gesteigerte Thermogenese fest, wodurch überschüssige Energie durch bestimmte Stoffwechselprozesse in Wärme umgewandelt und dann direkt verbrannt wird, was ebenfalls beim Abnehmen helfen könnte.

Ingwer bei Diabetes Typ 2 einsetzen

Wird man dem Übergewicht nicht Herr bzw. Frau, können sich auf Dauer eine [Insulinresistenz](#) und [Bluthochdruck](#) dazugesellen. Die Kombination aus diesen Faktoren wird als metabolisches Syndrom bezeichnet, das mitunter den Weg für Diabetes und Herzerkrankungen ebnet.

Laut chinesischen Forschern bieten traditionelle Heilmittel wie der Ingwer in diesem Zusammenhang eine breite Palette an Vorbeugungs- und Behandlungsmöglichkeiten. So wurde dokumentiert, dass der Ingwer der Hyperlipidämie (Fettwechselstörung), einem erhöhten Blutzuckerspiegel, oxidativem Stress und Entzündungen entgegenwirkt. (2)

An einer doppelblinden, placebokontrollierten Studie nahmen 50 Patienten mit Diabetes Typ 2 teil, die 20 bis 60 Jahre alt waren und kein Insulin erhielten. Sie nahmen 3 Monate lang täglich 3 Gramm Ingwerpulver oder ein Placebo ein. Zu Beginn und am Ende der Studie sowie nach 12-stündigem Fasten wurden die Blutwerte kontrolliert. (17)

Es wurde festgestellt, dass die Gabe von Ingwer den gesundheitlichen Zustand der Patienten wie etwa die Insulinresistenz und den Blutzuckerspiegel signifikant verbesserte.

So schützt Ingwer vor Erkältungen

Der antibakteriell wirksame Ingwer kann Sie vor Infekten schützen und Ihnen helfen, gesund durch den Winter zu kommen: Die heilende Wurzel wärmt von innen, fördert die Durchblutung und stärkt dadurch die Abwehr – und zwar nicht allein durch den Verzehr des Ingwers oder durch das Trinken eines Ingwertees, sondern auch durch äussere Anwendungen.

Es gibt zwei Gründe, warum uns [Erkältungen](#) in der kalten Jahreszeit öfter heimsuchen als im Sommer. Einerseits ist die kalte, trockene Luft ein Paradies für Erkältungsviren. Andererseits wirkt sich die Kälte negativ auf die Durchblutung des Körpers aus.

Oft sind kalte Füsse mit schlechter Durchblutung die Ursache dafür, dass Bakterien und Viren ein leichtes Spiel haben. Da kann ein wärmendes Fussbad wahre Wunder bewirken. Im Jahr 2018 nahmen an einer Studie an der *Universität Tübingen* 17 Probanden teil. Bei allen wurden drei Fussbäder durchgeführt: Das erste nur mit warmem Wasser, das zweite wurde durch Ingwer und das dritte durch [Senf](#) ergänzt. (7)

Die Forscher stellten fest, dass die Füsse sowohl durch Ingwer als auch durch Senf besser aufgewärmt wurden als mit Wasser allein. Doch nur mit Hilfe des Ingwers hielt die wärmende Empfindung auch länger an. Für ein wärmendes Ingwer-Fussbad benötigen Sie lediglich 70 Gramm von der frischen, in dünne Scheiben geschnittenen Wurzel, die Sie in Ihr Fussbad legen.

Ingwerextrakt erhöht die Körpertemperatur

Es ist wissenschaftlich belegt, dass Frauen schneller frieren als Männer. Dies hat vordergründig hormonelle Ursachen. So sorgt das männliche Hormon Testosteron bei Männern für eine grössere Muskelmasse. Da Muskeln ständig Wärme erzeugen, die sich im Körper verteilt, steht Männern ein grösserer Wärmevorrat zur Verfügung. (6)

Im Jahr 2018 nahmen 6 gesunde Frauen an einer japanischen Studie teil, die an besonders kälteempfindlichen Füssen litten. Sie erhielten ein Getränk mit Ingwerextrakt (0,07 Prozent) oder ein Placebogetränk. Die Forscher stellten fest, dass sich die Körpertemperatur durch das Ingwer-Getränk rund 20 Minuten lang erhöhte. (14)

Gerade an kalten Wintertagen kann es demnach eine sinnvolle präventive Massnahme sein, mit Hilfe von Ingwerextrakt oder auch Ingwertee für wohlige Wärme zu sorgen und dem Kälteempfinden entgegenzuwirken.

Ingwer wirkt schleimlösend und gegen Husten

Auch hilft der Ingwer, wenn ein grippaler Infekt bereits ausgebrochen ist. Eine Erkältung geht oft mit hartnäckigem Bronchialschleim einher, der die Aufgabe hat, die Schleimhäute feucht zu halten und die Keime durch Abhusten wieder aus dem Körper zu befördern.

Die Ingwerknolle beruhigt die Schleimhäute und fungiert gleichzeitig als Schleimlöser. Die schleimlösende Wirkung beruht darauf, dass der Schleim stark verflüssigt wird, wodurch man ihn viel besser abhusten kann.

Die richtige Einnahme von Ingwer

Ob getrocknet, pulverisiert, frisch, gerieben oder extrahiert – Sie können Ingwer auf verschiedenste Weise einnehmen bzw. anwenden:

Getrockneter Ingwer

In Apotheken ist die getrocknete Ingwerknolle als Arzneidroge (*Zingiberis rhizoma* oder *Zingiberis radix*) erhältlich, es gibt sie im Ganzen oder in geschnittener Form. Die empfohlene Tagesdosis für Erwachsene liegt zwischen 1 und 2 Gramm. In manchen Fällen wie z. B. bei der Behandlung von Entzündungen kann es allerdings sinnvoll sein, die Dosis – nach Absprache mit einem Heilpraktiker – auf maximal 4 Gramm zu erhöhen. Bei Kindern mit einem Gewicht von rund 15 Kilogramm liegt die empfohlene Tagesdosis zwischen 0,25 und 0,5 Gramm.

Bei der Teezubereitung ist es – wie bei Wurzeln und Rinden im Allgemeinen – besonders wichtig, dass der getrocknete Ingwer nicht zu grob geschnitten wurde, da dann die Wirkstoffe nur geringfügig gelöst werden. (52) Es ist also ratsam, den getrockneten Ingwer in einem Mörser zu zerkleinern. Anschliessend können Sie die Wurzelteilchen mit kochendem Wasser übergießen und den Tee für rund 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen und abseihen.

Überdies haben Sie die Möglichkeit, ein Dekokt herzustellen, wie es in der traditionellen chinesischen Medizin üblich ist. Setzen Sie die Droge hierfür 1 bis 2 Stunden mit kaltem Wasser an, welches Sie dann mit fest verschlossenem Deckel zum Sieden bringen und für 5 bis 10 Minuten köcheln lassen. Anschliessend können Sie das Dekokt durch ein Sieb giessen. Diese Zubereitungsart bietet Ihnen den Vorteil, dass schwer lösliche Inhaltsstoffe vermehrt in das Wasser übergehen.

Ingwerpulver

Ingwerpulver wird hergestellt, indem die getrocknete Ingwerknolle gemahlen wird. Es wird als Gewürz verwendet, ist z. B. ein Bestandteil von Currypulver und kommt in der Heilkunde zum

Einsatz. Ingwerpulver kann mit warmem Wasser vermischt und dann mit einem Löffel eingenommen werden.

Sie können aus Ingwerpulver aber auch einen Tee machen, die Zubereitung und die Dosierung orientieren sich an denen von getrocknetem Ingwer. Um zu verhindern, dass ein Satz zurückbleibt, können Sie das Pulver in einen feinen Teefilter geben.

Ingwerpulvertée bietet Ihnen den Vorteil, dass sich die Wirkstoffe besonders gut lösen. Im Jahr 2017 hat eine Studie gezeigt, dass auch hier die Partikelgröße von Bedeutung ist. Denn bei Partikeln von rund 0,4 Millimetern landeten letztendlich mehr antioxidative Stoffe (z. B. Flavonoide) im Teewasser als bei einer Größe von 0,7 Millimetern. Allerdings kommt man auf diese Weise natürlich in den Genuss der vollen Schärfe des Ingwers, was nicht jedermanns Sache ist. In diesem Falle kann man auf Kapseln mit Ingwerpulver oder Ingwerextrakt zurückgreifen.

Frischer Ingwer

Frischer Ingwer findet ebenfalls in der Küche und in wohlschmeckenden Getränken wie Tees, Ingwerwasser oder Smoothies Verwendung. Sie können geriebenen Ingwer verwenden oder die Wurzel in feine Scheibchen schneiden.

Der verdauungsfördernde Ingwertee kann auf diverse Weise zubereitet werden. So können Sie die zerkleinerte Wurzel, wie bei der Teezubereitung üblich, mit kochendem Wasser übergießen und für circa zehn Minuten zugedeckt ziehen lassen. Stärker wird der Tee, wenn Sie die Wurzelscheibchen in lauwarmes Wasser geben, es aufkochen und dann für rund 10 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen.

Sie benötigen für 1 Tasse (200 ml) ein Stückchen Ingwer von ca. 3 Gramm. 10 Gramm der frischen Wurzel entsprechen in etwa 2 Gramm getrocknetem Ingwer. Je länger Sie das Teewasser köcheln bzw. ziehen lassen, desto schärfer schmeckt der Tee.

So bereiten Sie Ingwerwasser aus frischem Ingwer zu

Ingwerwasser wird im Grunde ganz gleich zubereitet wie Ingwertee. Nur wird das Ingwerwasser nicht heiss, sondern lauwarm oder kalt getrunken. Mit ein paar Eiswürfeln und Pfefferminzblättern garniert, ist Ingwerwasser ein wunderbares Sommergetränk. Die Indikationen wie etwa Verdauungsprobleme sind dieselben wie beim Ingwertee.

Sie können jedoch auch ein Stückchen Ingwer kauen oder mit heissem Wasser zusammen in den Mixer geben, ½ Minute mixen und das Ergebnis trinken (vorher abseihen oder auch nicht).

Ein weiteres Rezept, das von unserem Koch empfohlen wird, ist der [Ingwer-Shot](#).

Ingwerextrakte

Ingwerextrakte wie etwa die Ingwertinktur (*Zingiberis tinctoria*) oder Trockenextrakte in Kapseln sind als Arznei- und Nahrungsergänzungsmittel im Umlauf. Sie haben den Vorteil, dass die Inhaltsstoffe in konzentrierter Form vorliegen, sodass eine stärkere Wirkung erzielt werden kann - z. B. bei der Schmerztherapie.

Auch Menschen, die den Ingwergeschmack bzw. die Schärfe nicht mögen, können davon profitieren. Zudem wird bei der Behandlung von Übelkeit und Erbrechen verhindert, dass damit nach der Genesung der Ingwergeschmack in Verbindung gebracht wird. Über die Dosierung können keine pauschalen Aussagen getätigt werden. Studieren Sie deshalb immer die Packungsbeilage.

Ätherisches Ingweröl

Ätherisches Ingweröl ist sehr reich an Wirkstoffen und eignet sich wunderbar zur Aromatherapie und für äusserliche Anwendungen wie Kompressen, Massagen, Fussbäder und als Badezusatz. Eine Mischung aus 5 Tropfen Ingweröl und 10 Milliliter eines Basisöls (z. B. Mandelöl, Avocadoöl oder auch Distelöl) reicht schon aus für eine Komresse gegen Muskelkater oder eine entspannende Bauchmassage. Studien haben gezeigt, dass eine Aromatherapie mit Ingweröl gegen Übelkeit und Brechreiz wirkt. (51) Lassen Sie einfach 5 Tropfen Ingweröl mit Wasser in einer Duftlampe verdampfen.

Getrockneter und frischer Ingwer: Der Unterschied

Ingwer, der frisch auf den Markt kommt, wird bereits nach 8 Monaten geerntet. Er ist deshalb besonders zart und überzeugt durch sein erfrischendes Zitrusaroma. Deshalb kommt frischer Ingwer vordergründig in der Küche und bei der Zubereitung von Getränken zum Einsatz.

Ingwer, der für die Trocknung bestimmt ist, wird erst nach 16 bis 18 Monaten geerntet. Getrockneter Ingwer schmeckt aufgrund der Inhaltsstoffe, die beim Trocknungsprozess entstehen, schärfer, süsslicher und herber. Er wird auch als Gewürzinger bezeichnet, da aus ihm Ingwerpulver hergestellt wird.

Getrockneter Ingwer hat im Vergleich zur frischen Wurzel eine stärkere verdauungsfördernde Wirkung und ist deshalb z. B. bei Magen-Darm-Leiden wie Verdauungsbeschwerden oder Völlegefühl vorzuziehen.

Gegenanzeigen und Nebenwirkungen von Ingwer

Der Ingwer zählt zu jenen Heilpflanzen, die bei korrekter Dosierung nur sehr selten mit Nebenwirkungen einhergehen. Diese sind dann in der Regel leichter Natur:

Bei Verdauungsproblemen und Gallensteinen

Manche Menschen reagieren mit [Verdauungsbeschwerden](#) wie Sodbrennen, Aufstossen, Magenschmerzen oder Durchfall, wenn sie Ingwer anwenden. Die Symptome könnten dadurch ausgelöst werden, dass der Ingwer die Bildung der Magensäure anregt, was einen ohnehin empfindlichen Magen belasten kann.

Bei anderen Patienten wiederum hilft der Ingwer sogar gegen die beschriebenen Symptome. Diese unterschiedlichen Reaktionen konnten bislang nicht wissenschaftlich geklärt werden.

Menschen mit Gallensteinen sollten den Ingwer nur nach Rücksprache mit einem Arzt anwenden. Denn seine - eigentlich positive - galletreibende Wirkung könnte bei vorliegenden Gallensteinen diese lösen und - bei zu grossen Steinen, die dann in den Gallenwegen steckenbleiben - zu Koliken führen.

Allergieauslöser und Heilmittel gegen Allergien

Laut einer österreichischen Studie leiden lediglich 2 Prozent der Erwachsenen an einer Gewürzallergie. Die Ingwer-Allergie, die sich meist durch einen Hautausschlag bemerkbar macht, tritt sehr selten auf und steht fast immer in direktem Zusammenhang mit der Arbeit der Betroffenen, wenn diese z. B. in der Gewürzherstellung tätig sind. (54)

Darüber hinaus kann der Ingwer bei [Allergien](#) sogar hilfreich sein. So hat eine Studie im Jahr 2019 mit 25 Asthma-Patienten und 25 gesunden Probanden (Kontrollgruppe) gezeigt, dass mit Hilfe von Ingwerextrakt allergisches Asthma kontrolliert und der Schweregrad dieser Krankheit verringert werden kann. (55)

Die blutverdünnende Wirkung von Ingwer

Patienten, die Blutverdünner wie z. B. Acetylsalicylsäure (ASS, z. B. Aspirin) einnehmen, müssen diese Medikamente vor einer grösseren Operation meist absetzen. Da auch der Ingwer eine [blutverdünnende Wirkung](#) haben soll, wird oft darauf verwiesen, dass auf die Knolle vor Operationen unbedingt verzichtet werden sollte.

Laut einer im Jahr 2019 an der *University of Florida* durchgeführten Studie sind die wissenschaftlichen Erkenntnisse in Hinblick auf die blutverdünnende Wirkung des Ingwers aber überaus widersprüchlich. So haben Studien gezeigt, dass der Effekt ausreicht, um die Wirkung von Blutverdünnern zu verstärken. Anderen Studien zufolge beeinflusst Ingwer die Blutgerinnung jedoch nicht signifikant. (56)

Aus diesem Grund sollte zur Ingwereinnahme sicherheitshalber der behandelnde Arzt oder Naturheilpraktiker konsultiert werden, wenn eine OP ansteht oder Blutverdünner eingenommen werden. In der Regel wird von Ingwerextrakten abgeraten, während dem Genuss von Ingwertee nichts im Wege steht.

Ingwer in der Schwangerschaft

Schwangeren und stillenden Frauen raten Institutionen wie die *Kommission E* aufgrund möglicher Nebenwirkungen oft grundsätzlich von pflanzlichen Anwendungen ab. Fakt ist aber, dass in Deutschland jede zweite Schwangere Schmerzmittel einnimmt, die sogar trotz möglicher Nebenwirkungen für das ungeborene Kind zugelassen sind und fleissig empfohlen werden. (45)

In puncto Ingwer beruhen Warnhinweise ausschliesslich auf der noch nicht gesicherten Wirksamkeit bei Schwangerschaftserbrechen und Studien mit Nagetieren, denen hochdosierte Extrakte (z. B. 2.000 Milligramm pro Kilogramm Körpergewicht) ohne Nebenwirkungen verabreicht wurden. (10)

Obgleich Ingwer laut der momentanen Studienlage auch in der [Schwangerschaft](#) als höchstwahrscheinlich effektiv und sicher eingestuft wird, sollten Sie von einer Selbstmedikation absehen und sich medizinisch beraten lassen, da jede Medikation sorgfältig abgewogen werden sollte. (16,44)

Erster regionaler Ingwer aus Österreich

Der Ingwer ist ein Kind der Tropen und Subtropen und wird dort auch angebaut. Pro Jahr werden weltweit mehr als 3 Millionen Tonnen geerntet, die wichtigsten Anbauländer finden sich im südostasiatischen und afrikanischen Raum.

Indien ist mit etwa 1.110.000 Tonnen zwar bei weitem der grösste Produzent, baut den Ingwer aber vordergründig für den Eigenbedarf an. China ist hingegen der wichtigste Exporteur, jährlich werden rund 380.000 Tonnen ausgeführt.

In Europa wird Ingwer in der Regel nur für den privaten Hausgebrauch angebaut. Es gibt jedoch schon erste Bemühungen, einheimische Wurzeln auf den Markt zu bringen. So haben die österreichischen Gemüsebauern Claudia und Gerald Kern im burgenländischen Seewinkel das milde Klima der Region für die erste Kultivierung von Ingwer genutzt. Der Mut wurde mit Erfolg gekrönt: Im Oktober 2018 kam der allererste österreichische Ingwer auf den Markt. (42,47)

Auch Versuche der *Bayerischen Landesanstalt für Weinbau und Gartenbau (LWG)* in Bamberg haben im Jahr 2018 gezeigt, dass sich der Ingwer in Mitteleuropa durchaus wohlfühlen kann. Die Versuchingenieurin Birgit Rascher schwärmt, dass man importierten Ingwer in dieser Frische hierzulande nicht bekommt. (46)

Es ist also durchaus keine Illusion, dass regionaler Ingwer in naher Zukunft immer öfter im Angebot stehen wird. Das Tropengewächs könnte somit schon bald auch mit einer guten Ökobilanz punkten.

Die Ingwer-Sorte bestimmt den Geschmack

Die Ingwerwurzel weist je nach Sorte und Herkunft unterschiedliche Qualitätsmerkmale auf. So schmeckt westafrikanischer Ingwer aufgrund des hohen Ölgehalts besonders scharf. Jamaica-Ingwer besticht hingegen durch sein wunderbares Aroma und Malabar-Ingwer aufgrund des sehr intensiven zitronenähnlichen Geschmacks.

In unseren Breiten wird aber vor allem chinesischer Ingwer verkauft. Er schmeckt blumig-exotisch und weist ein gelbes Fruchtfleisch sowie rundliche Knollen auf. Neuerdings wird vermehrt auch peruanischer Ingwer angeboten, der Geschmack ist würzig und scharf, das Fruchtfleisch hell gefärbt.

Schadstoffbelastung von Ingwer

Wurzeln sind im Vergleich zu Blättern und Früchten im Allgemeinen weniger belastet. Da Ingwer aber vordergründig aus China importiert wird, sollten Sie in Sachen Pestizidbelastung besondere Vorsicht walten lassen. Vom *Chemischen und Veterinäruntersuchungsamt Stuttgart* durchgeführte Analysen haben im Jahr 2017 gezeigt, dass alle 6 Proben Pestizidrückstände aufwiesen, 4 davon enthielten Mehrfachrückstände. (43)

Bei einer Probe wurde sogar der gesetzlich vorgeschriebene Gehalt überschritten. Dabei handelte es sich um das Insektizid Clothianidin, das laut einem im Jahr 2018 veröffentlichten Gutachten der *Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit* ein Risiko für Wild- und Honigbienen darstellt. Es gibt ausserdem Hinweise, dass das Gift auf Zuckmücken toxisch wirkt, die samt ihren Larven die Hauptnahrung vieler Fische und Vögel darstellen und somit eine grosse Bedeutung in der Nahrungskette haben. (48,49)

Bio-Ingwer ist besser

Die [Verbraucherzentrale Bayern](#) liess verlauten, dass aus China meist konventionelle Ware kommt. (41,50) Doch selbst chinesischer Bio-Ingwer weiss oft nicht zu überzeugen, denn die Beanstandungsquote an Grenzwertüberschreitungen von Pestiziden ist relativ hoch. Chinesischer Bio-Ingwer ist gegenüber konventionellem Ingwer im Schnitt aber dennoch geringer mit Pestiziden belastet.

Überdies findet sich in Supermärkten Ingwer aus Peru, das Land hat sich auf den Bio-Anbau spezialisiert. Da der peruanische Bio-Ingwer aber teurer ist, setzen viele Verbraucher lieber auf den Billig-Ingwer aus China. Dies hat schon dazu geführt, dass die Anbauflächen in Peru abgenommen haben, sodass die Ernte im Jahr 2017 bereits rund ein Drittel niedriger ausgefallen ist als im Vorjahr.

Bauen Sie Ihren Ingwer selbst an

Wenn Sie Ihren Ingwer selbst anbauen, wissen Sie ganz genau, dass er frei von Pestiziden ist. Dies ist alles andere als eine Hexerei. Wählen Sie ein oder mehrere 5 bis 10 Zentimeter grosse Bio-Ingwerstücke, die besonders prall sowie frisch sind und mindestens ein Auge haben. Pro Ingwerpflanze benötigen Sie einen möglichst weiten Topf, damit sich das Rhizom gut ausbreiten kann.

Sie können mit dem Anbau im Frühling beginnen. Bedecken Sie das Rhizom nur etwa 2 Zentimeter hoch mit nährstoffreicher Anzuchterde. Schon nach einigen Wochen bildet sich der erste Spross. Die Ingwerpflanze benötigt einen sonnigen Platz, möglichst kalkfreies Wasser und sollte während der gesamten Wachstumsphase maximal 2-mal gedüngt werden. Achten Sie beim Giessen darauf, dass die Erde nicht zu nass ist, um der Schimmelbildung vorzubeugen.

Im Herbst können Sie Ihre Ingwerwurzel dann ernten. Sich gelb verfärbende Pflanzenblätter zeigen Ihnen den idealen Zeitpunkt an. Ziehen Sie den Wurzelstock dann vorsichtig aus der Erde. Nur junge Sprosstteile eignen sich, um frisch verzehrt zu werden, den Rest können Sie trocknen bzw. mahlen.

Worauf Sie beim Kauf von Ingwer achten sollten

Achten Sie beim Kauf von frischem Ingwer darauf, dass er eine matt glänzende Schale ohne Schadstellen oder Schimmel hat. Das Fruchtfleisch sollte saftig und faserfrei sein.

Bei Ingwerpulver sollten Sie sich die Zutatenliste ansehen. Entscheidend ist, dass das Pulver keinerlei Zusatzstoffe enthält und eine gelbliche Färbung hat. Eine weisse Farbe könnte auf eine Bleichung der Ingwerwurzel vor der Weiterverarbeitung hindeuten.

Worauf Sie beim Kauf von Kapseln und Tropfen achten sollte

Bei Ingwerpräparaten im Allgemeinen (z. B. Kapseln oder Tropfen) fällt laut wissenschaftlicher Analysen der Gehalt der Inhaltsstoffe sehr unterschiedlich aus. (39-40) Sie sollten demnach ausschliesslich hochwertige Produkte mit hohem Wirkstoffgehalt kaufen. Denn ist der Wirkstoffgehalt zu niedrig, ist es kein Wunder, wenn der Extrakt keinerlei Wirkung zeigt.

Achten Sie darauf, dass der Hersteller des Ingwerextrakts den Gingerolgehalt pro Tagesdosis angibt. Dieser sollte mindestens 25 mg betragen.

Oft liest man auf Ingwerprodukten "hochdosiert", obwohl diese lediglich aus gemahlenem Ingwer bestehen und daher nicht mit tatsächlich hochdosierten Extrakten vergleichbar sind.

Natürlich sollte auf überflüssige Zusatzstoffe wie synthetische Füll-, Hilfs- und Farbstoffe verzichtet werden. Arzneimittel- bzw. Bio-Qualität sprechen zusätzlich für ein hochwertiges Produkt.

Diesen Ansprüchen werden z. B. die Ingwertropfen GINJER® Forte des Unternehmens Lemon Pharma gerecht. Dieser hochkonzentrierte Extrakt wird durch CO₂-Hochdruckextraktion mit natürlicher Quellsäure hergestellt, sodass Rückstände von Lösungsmitteln, anorganischen Salzen und Schwermetallen ausgeschlossen werden können.

Die Aufbewahrung und Lagerung von Ingwer

Wurde die frische Ingwerknolle weder geschält noch angeschnitten, können Sie sie für mehrere Wochen ausserhalb des Kühlschranks an einem dunklen und kühlen Ort lagern, z. B. in der Speisekammer. Es ist vorteilhaft, den Ingwer in ein verschliessbares Gefäss zu geben.

Die angeschnittene Wurzel kann für einige Zeit bei Raumtemperatur gelagert werden, mit der Zeit wird die Schnittstelle aber etwas holzig und härter. Dies können Sie verhindern, wenn der Ingwer im Kühlschrank, möglichst luftdicht verpackt, aufbewahrt wird. Dann hält er sich bis zu 3 Wochen.

Getrockneter Ingwer hat im Vergleich zu der frischen Wurzel den Vorteil, dass er viel länger haltbar ist. Wird er in einem Glas mit Deckel an einem trockenen, kühlen und lichtgeschützten Ort aufbewahrt, ist er bis zu 24 Monate haltbar. Gemahlener Ingwer wie etwa Ingwerpulver verliert sein Aroma hingegen innerhalb weniger Monate und sollte deshalb möglichst schnell verbraucht werden.

Ingwer kann man einfrieren

Haben Sie zu viel Ingwer gekauft oder eine gute Ernte nach Hause gebracht? Dann können Sie Ihren Ingwer prima in eine Gefrierdose geben und einfrieren. Schneiden Sie die Knolle hierfür einfach in Scheiben oder reiben Sie sie und formen Sie kleine Häufchen. Im Gefrierschrank hält sich der Ingwer etwa 3 bis 6 Monate.

So setzt man Ingwer in der Küche ein

Obwohl der würzige Ingwer in Europa seit der Antike ein beliebtes Heilmittel ist, konnte er sich in der hiesigen Küche fast ausschliesslich in Süßspeisen wie kandierter Ingwer und in Getränken wie Ginger Ale etablieren. Erst seit Ende des 20. Jahrhunderts die asiatische Küche populär wurde und Spitzenköche den Ingwer für ihre Gerichte entdeckten, gewinnt das uralte Gewürz kontinuierlich an Beliebtheit.

In Südostasien hingegen kommen die Menschen kaum einen Tag ohne Ingwer aus. Die Chinesen kennen angeblich 11 Ingwerrezepte – und das für jeden Tag des Jahres! Ob in Salaten, Suppen, Gemüse- und Reisgerichten, Currys oder Chutneys: Niemals darf der Ingwer fehlen. Sie können das wunderbare Aroma aber auch in europäischen Gerichten gut zur Geltung kommen lassen.

Der süß-sauer eingelegte Ingwer namens Gari ist ein fester Bestandteil der japanischen Küche. Hierbei wird frischer Ingwer geschält, in Stücke geschnitten, gesalzen und einige Tage ziehen gelassen. Anschliessend wird er in hauchdünne Scheiben geschnitten, kurz blanchiert und in einem Sud aus [Pflaumen](#)- oder Reissig, etwas Wasser und Zucker eingelegt.

Sie können den frischen Ingwer reiben und erst zum Ende der Garzeit hinzugeben, aber auch in dünne Scheiben oder Würfelchen schneiden und kurz anbraten. Ingwerpulver sollte wie Zimt sehr spärlich eingesetzt werden, um Kompotte, Obstsalate oder Plätzchen verführerisch zu würzen. Hier finden Sie [eine grosse Auswahl an Ingwer-Rezepten](#).

**Dieser Artikel enthält Werbung. Unsere Website enthält Affiliate Links (* Markierung), also Verweise zu Partner Unternehmen, etwa zur Amazon-Website. Wenn ein Leser auf einen Affiliate Link und in der Folge auf ein Produkt unseres Partner-Unternehmens klickt, kann es sein, dass wir eine geringe Provision erhalten. Damit bestreiten wir einen Teil der Kosten, die wir für den Betrieb und die Wartung unserer Website haben, und können die Website für unsere Leser weiterhin kostenfrei halten.*

Quellen

- Volqvartz T et al, [Use of alternative medicine, ginger and licorice among Danish pregnant women](#) - a prospective cohort study, BMC Complement Altern Med, Januar 2019
- Wang J et al, Beneficial effects of ginger *Zingiber officinale* Roscoe on obesity and metabolic syndrome: a review, Ann N Y Acad Sci, Juni 2017
- Ebrahimzadeh Attari V et al, A systematic review of the anti-obesity and weight lowering effect of ginger (*Zingiber officinale* Roscoe) and its mechanisms of action, Phytother Res, April 2018
- Mojaverrostami S et al, A Review of Herbal Therapy in Multiple Sclerosis, Adv Pharm Bull, November 2018
- Adib Rad H et al, Effect of Ginger and Novafen on menstrual pain: A cross-over trial, Taiwan J Obstet Gynecol, Dezember 2018
- Wissenswert: Warum Frauen schneller frieren, wissenschaft.de, November 201 J et al, Effects of Footbaths with Mustard, Ginger, or Warm Water Only on Objective and Subjective Warmth Distribution in Healthy Subjects: A Randomized Controlled Trial, Complement Ther Med, Dezember 2018
- Rambod M et al, The prevalence and predictors of herbal medicines usage among adult rheumatoid arthritis patients: A case-control study. Complement Ther Med, Dezember 2018
- Tóth B et al, Ginger (*Zingiber officinale*): An alternative for the prevention of postoperative nausea and vomiting. A meta-analysis, Phytomedicine, November 2018
- ElMazoudy RH et al, Ginger causes subfertility and abortifacient in mice by targeting both estrous cycle and blastocyst implantation without teratogenesis, Phytomedicine, November 2018

- Muhammad S. Mansour et al, Ginger consumption enhances the thermic effect of food and promotes feelings of satiety without affecting metabolic and hormonal parameters in overweight men: A pilot study), *Metabolism*, Oktober 2013
- Y et al, Ginger polysaccharides induced cell cycle arrest and apoptosis in human hepatocellular carcinoma HepG2 cells, *Int J Biol Macromol*, November 2018
- Bumrungpert A et al, Effects of Fenugreek, Ginger, and Turmeric Supplementation on Human Milk Volume and Nutrient Content in Breastfeeding Mothers: A Randomized Double-Blind Controlled Trial, *Breastfeed Med*, November 2018
- Sugimoto K et al, Hyperthermic Effect of Ginger (*Zingiber officinale*) Extract-Containing Beverage on Peripheral Skin Surface Temperature in Women, *Evid Based Complement Alternat Med*, Oktober 2018
- Alsherbiny MA et al, Ameliorative and protective effects of ginger and its main constituents against natural, chemical and radiation-induced toxicities: A comprehensive review, *Food Chem Toxicol*, Januar 2019
- Ozgoli G et al, Effects of Complementary Medicine on Nausea and Vomiting in Pregnancy: A Systematic Review, *Int J Prev Med*, August 2018
- Farzad Shidfar et al, The effect of ginger (*Zingiber officinale*) on glycemic markers in patients with type 2 diabetes, *J Complement Integr Med*, Juni 2015
- WP et al, Does the Oral Administration of Ginger Reduce Chemotherapy-Induced Nausea and Vomiting?: A Meta-analysis of 10 Randomized Controlled Trials, *Cancer Nurs*, Oktober 2018
- Wilson PB, A Randomized Double-Blind Trial of Ginger Root for Reducing Muscle Soreness and Improving Physical Performance Recovery Among Experienced Recreational Distance Runners, *J Diet Suppl*, Oktober 2018
- Jung MY et al, Heat-induced conversion of gingerols to shogaols in ginger as affected by heat type (dry or moist heat), sample type (fresh or dried), temperature and time, *Food Sci Biotechnol*, Dezember 2017
- Jafarzadeh A et al, Therapeutic potentials of ginger for treatment of Multiple sclerosis: A review with emphasis on its immunomodulatory, anti-inflammatory and anti-oxidative properties, *J Neuroimmunol*, November 2018
- Lee JH et al, Antibiofilm and Antivirulence Activities of 6-Gingerol and 6-Shogaol Against *Candida albicans* Due to Hyphal Inhibition, *Front Cell Infect Microbiol*, August 2018

- Samadi FM et al, Antifungal efficacy of herbs, J Oral Biol Craniofac Res, 2019
- Mansingh DP et al, [6]-Gingerol-induced cell cycle arrest, reactive oxygen species generation, and disruption of mitochondrial membrane potential are associated with apoptosis in human gastric cancer (AGS) cells, J Biochem Mol Toxicol, Oktober 2018
- Ann M. Bode, Zigang Dong, Herbal Medicine: Biomolecular and Clinical Aspects, Chapter 7: The Amazing and Mighty Ginger, Second Edition, März 2011
- Ali BH et al, Some phytochemical, pharmacological and toxicological properties of ginger (Zingiber officinale Roscoe): a review of recent research, Food Chem Toxicol, Februar 2008
- Bob Allkin, State of the World's Plants, 2017
- Sahdeo Prasad et al, Ginger and Its Constituents: Role in Prevention and Treatment of Gastrointestinal Cancer, Gastroenterol Res Pract, 2015
- Na JY et al, 6-Shogaol has anti-amyloidogenic activity and ameliorates Alzheimer's disease via CysLT₁R-mediated inhibition of cathepsin B, Biochem Biophys Res Commun, August 2016
- Bilal Ahmad et al, Review Article - A Review on Pharmacological Properties of Zingerone (4-(4-Hydroxy-3-methoxyphenyl)-2-butanone), The Scientific World Journal, 2015
- Grøntved A et al, Ginger root against seasickness. A controlled trial on the open sea, Acta Otolaryngol, Januar-Februar 1988
- Lien HC et al, Effects of ginger on motion sickness and gastric slow-wave dysrhythmias induced by circularvection, Am J Physiol Gastrointest Liver Physiol, März 2003
- Daniel B Mowrey et al, Motion sickness, Ginger and psychophysics, The Lancet, März 1982
- Zohreh Parsa Yekta et al, Ginger as a miracle against chemotherapy-induced vomiting, Iran J Nurs Midwifery Res, Juli-August 2012
- Viljoen E et al, A systematic review and meta-analysis of the effect and safety of ginger in the treatment of pregnancy-associated nausea and vomiting, Nutr J, März 2014
- Black CD, Ginger (Zingiber officinale) reduces muscle pain caused by eccentric exercise, J Pain, September 2010
- Bliddal H et al, A randomized, placebo-controlled, cross-over study of ginger extracts and ibuprofen in osteoarthritis, Osteoarthritis Cartilage, Januar 2000

- Altman RD et al, Effects of a ginger extract on knee pain in patients with osteoarthritis, *Arthritis Rheum*, November 2001
- Schwertner HA et al, Variation in concentration and labeling of ginger root dietary supplements, *Obstet Gynecol*, Juni 2006
- Schwertner HA et al, High-performance liquid chromatographic analysis of 6-gingerol, 8-gingerol, 10-gingerol, and 6-shogaol in ginger-containing dietary supplements, spices, teas, and beverages, *J Chromatogr B Analyt Technol Biomed Life Sci*, September 2007
- Verbraucherzentrale Bayern, Ingwer kommt hauptsächlich aus China oder Peru: Was ist der Unterschied?, Stand: November 2017
- Ingwer-Anbau erstmals in Europa, ZDF, Oktober 2018
- Kathi Hacker, Ellen Scherbaum, Rückstände und Kontaminanten in Frischgemüse aus konventionellem Anbau 2017 - Ein Bericht aus unserem Laboralltag
- Iñaki Lete et al, The Effectiveness of Ginger in the Prevention of Nausea and Vomiting during Pregnancy and Chemotherapy, *Integr Med Insights*, November 2016
- Bremer L et al, Paracetamol Medication During Pregnancy: Insights on Intake Frequencies, Dosages and Effects on Hematopoietic Stem Cell Populations in Cord Blood From a Longitudinal Prospective Pregnancy Cohort, *EBioMedicine*, Dezember 2017
- Erste Erfolge beim Ingwer-Anbau in Bayern, BR, Dezember 2018
- Beate Kraml, Ingwer aus Österreich erstmals erhältlich, *top agrar*, Oktober 2018
- EFSA, Evaluation of the data on clothianidin, imidacloprid and thiamethoxam for the updated risk assessment to bees for seed treatments and granules in the EU, Februar 2018
- Cavallaro MC et al, Comparative chronic toxicity of imidacloprid, clothianidin, and thiamethoxam to *Chironomus dilutus* and estimation of toxic equivalency factors, *Environ Toxicol Chem*, Februar 2017
- Verbraucherzentrale Bayern, Bio-Ingwer aus China
- Karaman S et al, A randomized placebo-controlled study of aromatherapy for the treatment of postoperative nausea and vomiting, *Complement Ther Med*, 2019

- Makanjuola SA, Influence of particle size and extraction solvent on antioxidant properties of extracts of tea, ginger, and tea-ginger blend, Food Sci Nutr, August 2017
- Yasmin Anum Mohd Yusof, Gingerol and Its Role in Chronic Diseases, Adv Exp Med Biol, 2016
- Isabella Schöll, Allergenic potency of spices: hot, medium hot, or very hot, Int Arch Allergy Immunol, November 2004
- Kardan M et al, Effect of ginger extract on expression of GATA3, T-bet and ROR-γt in peripheral blood mononuclear cells of patients with Allergic Asthma, Allergol Immunopathol (Madr), Juli-August 2019
- Daniel Rubin, Effects of Oral Ginger Supplementation on the INR, Case Rep Med, Juni 2019

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker