



Galgant – Scharfer Exot mit Heilkraft

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 29 Oktober 2020

Der Galgant wird seit Tausenden Jahren als Gewürz und Medizin verwendet – und das nicht ohne Grund! Ob der Magen schmerzt, die Verdauung zu Problemen führt, eine Erkältung naht, der Appetit zu wünschen übrig lässt oder das Reisefieber für Unwohlsein sorgt: Auf den Galgant ist Verlass. Da ist es kein Wunder, dass sich neuerdings auch die westliche Forschung für die heilsame Wurzel interessiert: Wissenschaftlichen Studien zufolge wirkt der Galgant gegen Entzündungen und rückt sogar dem Krebs zu Leibe.

Der "milde Ingwer" namens Galgant

Der ursprünglich aus Südostasien stammende Echte Galgant (*Alpinia officinarum*) – auch als Kleiner Galgant oder Fieberwurzel bekannt – zählt wie der [Ingwer](#) (*Zingiber officinale*) zu den

Ingwergewächsen. Auch rein optisch ähnelt der Galgant dem Ingwer sehr stark.

In beiden Fällen ist es die Wurzel (das Rhizom), die sowohl in der Küche als auch in der Heilkunde Anwendung findet. Doch während der gelbe Ingwer heutzutage auf der ganzen Welt vielfach als Heil- und Gewürzpflanze eingesetzt wird, ist der rötliche Galgant in unseren Breiten unberechtigterweise etwas ins Hintertreffen geraten.

Vermutlich waren es die Araber, die den Galgant im 8. Jahrhundert hoch zu Ross bis zu uns gebracht haben. Dabei sind nicht nur die Menschen in den Genuss der feurigen Pflanze gekommen, sondern auch die Pferde. Die edlen Tiere wurden mit Galgant gefüttert, um ihnen eine besondere Kraft und Ausdauer zu verleihen.

Galgant - Das göttlich erotische "Gewürz des Lebens"

Von Südostasien nach Europa war es ein langer Weg, doch kaum war der Galgant in Europa angekommen, schien sein Siegeszug kein Ende zu nehmen. Zahlreiche Quellen des Mittelalters und der Neuzeit belegen, dass sowohl die Heilkundigen als auch deren Patienten die Wirkkraft der Heilpflanze sehr zu schätzen wussten.

Vielleicht liegt dies ebenfalls daran, dass die scharfe Wurzel im Mittelalter vielfach als Aphrodisiakum Verwendung fand: Ein während des Liebesspiels im Mund gehaltenes Stück Galgant soll nämlich die Leidenschaft bis ins Unermessliche steigern.

Die Universalgelehrte Hildegard von Bingen (1098-1179 n. Chr.) betrachtete den Galgant als eine der wichtigsten Heilpflanzen, weshalb er auch - gemeinsam mit Bertram, Quendel und Ysop - zu den bekanntesten Hildegard-Gewürzen zählt. Die Klosterfrau bezeichnete den Galgant als "Gewürz des Lebens", das direkt von Gott gesandt worden sei, um Krankheiten - insbesondere Herzleiden und Magen-Darm-Beschwerden - abzuwehren.

Weitere Anwendungsbereiche in der Volksmedizin sind:

- Kopfschmerzen
- Menstruationsbeschwerden
- [Fieber](#)
- Erkältungskrankheiten
- Appetitlosigkeit
- Nervosität
- Schlafstörungen

In ihrem Werk "Causae et Curae" (Ursachen und Behandlungen) empfahl Hildegard von Bingen den Galgant aber auch als präventive Massnahme, indem er täglich über Speisen (z. B. Suppen, Gemüseintöpfe, Salate und [Apfelmus](#)) gestreut oder in Wein eingenommen werden sollte. Letzterer wird dann folgerichtig auch als Galgantwein bezeichnet.

Hildegards Galgantwein – Das Rezept

Es geht ganz schnell, Galgantwein selbst herzustellen! Probieren Sie es aus:

Zutaten:

- 1 TL frische Galgantwurzel
- 250 ml Weisswein

Zubereitung und Anwendung:

- Kochen Sie die Galgantwurzel in dem Wein auf.
- Lassen Sie den Wein für 10 Minuten köcheln.
- Seihen Sie die Pflanzenteile ab.
- Lassen Sie den Wein etwas abkühlen.
- Trinken Sie 2-3 Mal täglich ein Likörglas voll Galgantwein – am besten warm bzw. ungekühlt und schluckweise vor dem Essen.
- **Tipp:** Da die frische Galgantwurzel relativ selten im Handel angeboten wird, können Sie auch 1 EL Bio-Galgantpulver in 750 ml Wein aufkochen.

Da der Galgantwein gekocht wird, enthält er zwar nur noch sehr wenig Alkohol, ist jedoch bei Lebererkrankungen sowie für alkoholranke Menschen und Kinder nicht als Heilmittel geeignet. Es

gibt dennoch viele andere Anwendungsmöglichkeiten, wie z. B. Galgant-Tee, Galgant als Gewürz etc., auf die wir später noch zu sprechen kommen.

Zunächst stellt sich aber die Frage, welche Wirkstoffe eigentlich für die Heilkraft des Galgants verantwortlich sind.

Wie wirkt der Galgant?

Die Wurzel (Rhizom) des Galgants enthält:

- [ätherisches Öl](#) (mit Cineol)
- Scharfstoffe (Diarylheptanoide, Galangol, Gingerole)
- Flavonoide (v. a. Galangin)
- Gerbstoffe (das sogenannte Gerbstoffrot ist für die rötliche Färbung des Rhizoms verantwortlich).

Abgesehen vom Rhizom wird auch das daraus gewonnene ätherische Öl medizinisch verwendet. Es wirkt krampflösend, entzündungshemmend und antibakteriell.

Die Scharfstoffe beruhigen den gereizten Magen und vertreiben den Brechreiz (z. B. bei Reisekrankheit). Zudem wirkt der Galgant verdauungsfördernd, galletreibend und appetitanregend.

In der traditionellen europäischen Volksmedizin werden mit dem Galgant (z. B. Galgant-Tee oder Galgant-Tinktur) in erster Linie Magenschmerzen, [Blähungen](#), Bauchschmerzen, Übelkeit und Brechreiz, Appetitlosigkeit und Gallenkoliken behandelt. Wie Sie eine Tinktur selbst herstellen können, finden Sie weiter unten oder hier beschrieben: [Tinkturen selbst gemacht](#)

Galgant-Tee – aromatisch und vielseitig

Der Galgant-Tee ist bei den oben beschriebenen Leiden ein altbewährtes Mittel – die getrocknete Galgantwurzel können Sie in der Apotheke besorgen.

Zutaten:

- 1 TL (2 g) getrocknete, zerkleinerte Galgantwurzel
- 1 Tasse Wasser

Zubereitung und Anwendung:

- Überbrühen Sie die Wurzelstücke mit kochendem Wasser.
- Lassen Sie den Tee 10 Minuten lang ziehen.
- Filtern Sie den Tee durch ein Teesieb.
- Trinken Sie täglich 2 bis 3 Tassen.

Bei Zahnfleischerkrankungen kann mit dem Galgant-Tee gegurgelt werden.

Wird der Tee gegen Fieber eingesetzt, verstärkt der Zusatz von Lindenblüten und/oder Holunderblüten die Wirkung.

Anders als in der Volksmedizin findet der Galgant in der westlichen Schulmedizin bislang zwar keine Verwendung, doch angesichts diverser wissenschaftlicher Studien scheint das diesbezügliche Interesse mehr und mehr zu wachsen.

Galgant lindert Entzündungen

Die Kommission E, eine selbstständige wissenschaftliche Sachverständigenkommission für pflanzliche Arzneimittel des *Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM)*, hat den Galgant als medizinisch relevant eingestuft und beschreibt ihn als krampflösend, antibakteriell und auch als Prostaglandin-Synthesehemmer.

Bei den sogenannten Prostaglandinen handelt es sich um Gewebshormone, die Entzündungen und Schmerzen auslösen können, wenn sie aus dem Gleichgewicht geraten. Da die in der Galgantwurzel enthaltenen Scharfstoffe dieser Disharmonie erwiesenermaßen entgegenwirken, kann die Heilpflanze beispielsweise bei [Rheuma](#) oder Arthritis entzündungslindernd und schmerzstillend wirken.

Dass der Galgant gegen Entzündungen wirkt, hat ein indisches Forscherteam von der *WestBengal University of Animal and Fishery Sciences (WBUAFS)* bestätigt. Dabei wurde aber im Speziellen die Wirkung des Grossen Galgants (*Alpinia galanga*) untersucht.

Hierbei handelt es sich um einen sehr nahen Verwandten des Echten Galgants, der in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und im Ayurveda einen bedeutenden Platz einnimmt.

Dr. Asim Kumar Ghosh und seine Kollegen haben in ihrer Studie festgestellt, dass der Wurzelextrakt eindeutig entzündungshemmende Eigenschaften aufweist. Durch den Extrakt wurde der Histaminspiegel gesenkt, der andernfalls die typischen Symptome einer Entzündung hervorrufen kann.

Dr. Ghosh ist davon überzeugt, dass diese Galgantart eine gute wirksame Alternative zu entzündungshemmenden Medikamenten sein könnte, die - zum Leidwesen zahlloser Patienten - mit einer grossen Zahl von Nebenwirkungen auftreten.

Welches Potenzial in der Galgantwurzel steckt, zeigen auch die neuesten Ergebnisse der Krebsforschung.

Galgant schützt vor Krebs und tötet Tumorzellen ab

Gegenwärtig laufen diverse Studien zum Galgant als Arzneimittel gegen Tumoren. Dabei hat sich bereits gezeigt, dass bestimmte Wirkstoffe im Galgant Krebsgene deaktivieren und das Wachstum der Krebszellen zum Stoppen bringen.

Professor Peter Houghton vom Kings College London hat mit seinem Team herausgefunden, dass Galgant gegen Lungen- und Brustkrebs hilft.

Die Wissenschaftler haben mit dem Grossen und Kleinen Galgant Test durchgeführt und dabei festgestellt, dass der Wurzelextrakt einerseits Krebszellen abtötet, andererseits aber auch die gesunden Zellen vor krebserregenden Substanzen zu schützen vermag.

Professor Houghton liess verlauten, dass Pflanzenextrakte normalerweise entweder Tumorzellen angreifen oder die Abwehrkraft der gesunden Zellen stärken - beim Galgant sei jedoch erstaunlicherweise beides der Fall.

In Ländern wie Kambodscha, Laos und Vietnam wird der Galgant schon ganz konkret zur Behandlung von Magenkrebs eingesetzt.

Es zahlt sich daher in jedem Fall aus, Galgant in der Hausapotheke zu haben, z. B. in Form einer lange haltbaren Galgant-Tinktur, die ein vielfältig anwendbares Heilmittel darstellt.

Galgant-Tinktur räumt den Magen auf

Dieser alkoholische Auszug aus der Galgantwurzel stärkt den Magen und wirkt sich mitunter sehr positiv auf Appetitlosigkeit sowie Verdauungsbeschwerden aus.

Zutaten:

- 10 g Galgantwurzel (geschnitten oder grob pulverisiert)
- 50 g 40prozentiger Alkohol (z. B. Wodka, Korn o. ä.)

Zubereitung und Aufbewahrung:

- Füllen Sie die Galgantwurzel und den Alkohol in eine Flasche mit weitem Hals.
- Verschlussen Sie das Glasgefäß gut.
- Beschriften Sie die Flasche mit "Galgant-Tinktur" und dem Datum.
- Lassen Sie die Tinktur anschliessend an einem dunklen Ort für 3 Wochen ziehen - gelegentlich gut durchschütteln.
- Filtern Sie die Tinktur durch ein engmaschiges Sieb und füllen Sie sie am besten in eine beschriftete Tropfflasche.
- **Wichtig:** Bewahren Sie die Tinktur ausserhalb der Reichweite von Kindern auf.

Anwendung:

- Nehmen Sie bis zu 3-mal täglich 15 Tropfen der Galgantwurzel-Tinktur in etwas Wasser ein - am besten 15 Minuten vor den Mahlzeiten.

Der Galgant ist aber auch als Gewürz ein Heilmittel und somit eine kulinarische Entdeckungsreise wert.

Der Galgant in der Küche

Während der Galgant in der europäischen Küche seit Ende des Mittelalters immer mehr an Bedeutung verloren hat, ist das Gewürz aus thailändischen, indonesischen oder malaysischen Rezepten bis heute nicht wegzudenken. Ob im [Currypulver](#) oder in den berühmten Thai-Currypasten - die vielseitige Wurzel darf einfach nicht fehlen!

Der Galgant ist in Bezug auf den Geruch und Geschmack dem Ingwer sehr ähnlich - seine pfeffrige Schärfe und sein zitroniges Aroma verleihen etlichen Gerichten eine ganz besondere Note. Das Gewürz passt ausgezeichnet zu Reisgerichten, Eintöpfen, Suppen und Gemüse.

In der asiatischen Küche kommt in erster Linie der Grosse Galgant zum Einsatz - vor allem in Thailand (früher Siam), was erklärt, warum er auch als Thai-Ingwer oder siamesischer Ingwer bezeichnet wird. So ist beispielsweise die leckere Kokosmilchsuppe "Tom kha gai" ein Klassiker der thailändischen Küche.

In Indonesien verleiht der Galgant dem Reisgericht "Nasi-goreng" sein unverkennbares Aroma, aber es werden ebenso Getränke mit der geriebenen Galgantwurzel oder dem Galgantpulver gewürzt.

Die sogenannten Jamu-Getränke beispielsweise schmecken vorzüglich, dienen aber auch der Erfrischung und Kräftigung. Das Wort "Jamu" steht für "Kräuter, Blumen und Wurzeln" und bezeichnet alle pflanzlichen Heilmittel und generell die traditionelle indonesische Medizin.

Mittlerweile ist bei uns ein Getränk mit dem Namen "Jamu" im Handel erhältlich, doch es zahlt sich aus, es selbst herzustellen, um es unverfälscht erleben zu können.

Galgant-Jamu - ein heilsames Power-Getränk

Dieses Jamu-Rezept regt den Geist an und wirkt reinigend auf den Körper.

Zutaten:

- 3 unbehandelte Limetten
- ½ l Wasser
- 2 Stängel Zitronengras (z. B. Asiamarkt)
- 4 EL geriebene Galgantwurzel
- 6 EL Agavendicksaft
- 2 EL fein gehackte Pfefferminzblätter
- 2 EL fein gehackte [Brennesselblätter](#)
- 2 TL Kurkuma
- 1 Tropfen Pfefferminzöl
- 5 Tropfen Orangenöl

Zubereitung:

- Reiben Sie die Limettenschalen ab und lassen Sie sie im Wasser so lange kochen, bis das Wasser eine grüne Färbung angenommen hat.
- Fügen Sie die geriebene Galgantwurzel, das Zitronengras und die gehackten Kräuter hinzu und kochen Sie den Sud etwa für 15 Minuten ein.
- Nehmen Sie den Topf vom Herd und fügen Sie noch das [Kurkuma](#) und den Saft der ausgepressten Limetten hinzu.
- Mit den restlichen Zutaten anreichern und gut verrühren.
- Wenn Sie wollen, können Sie Ihr selbst gemachtes Jamu-Getränk nun zusätzlich mit Mineralwasser aufgießen, mit einem Minzblatt garnieren - und genießen!

Galgantwurzel kaufen und lagern

In der asiatischen Küche wird, abgesehen von Gewürzmischungen, der frische Galgant verwendet. Sie können ihn in den meisten Asia-Shops kaufen.

Wenn Sie die Wurzeln in Klarsichtfolie einwickeln und im Gemüsefach aufbewahren, trocknen sie nicht aus und halten sich für 2 bis 3 Wochen frisch. Wollen Sie die Haltbarkeit der Galgantwurzel erhöhen, können Sie sie schälen, in dünne Scheiben schneiden und trocknen.

Getrocknete Galgantwurzeln werden vor dem Gebrauch - wie getrocknete [Pilze](#) - am besten für 1 bis 2 Stunden in etwas lauwarmem Wasser eingeweicht. Es kann aber auch auf Galgantpulver aus dem Handel zurückgegriffen werden.

Bei all diesen wunderbaren Einsatzmöglichkeiten wird der Galgant sicher auch bei uns bald wieder an Bedeutung gewinnen - ob als Heilmittel oder leckere Zutat in der Küche.

Quellen

- Sue C Eland, "Alpinia galangal, Plant Biographies
- Hänsel R., Sticher O., "Pharmakognosie Phytopharmazie", 8. Auflage, Heidelberg 2007
- Wichtl M., "Teedrogen und Phytopharmaka", 3. Auflage, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Stuttgart 1997
- Siegfried Bumler, "Heilpflanzenpraxis Heute: Porträts Rezepturen Anwendung", Urban & Fischer Verlag,

- Hannelore Fischer-Reska, "Die Bitterstoff-Revolution: Natürliche Vorsorge und sanfte Heilung über den Darm", Südwest Verlag, Auflage: 3, März 2005
- Claudia Liath, "Der grüne Hain", Books on Demand; 1. Auflage, 25. Juni 2012
- Lindenthal, Susanne, "Ausgewählte Rhizomgewürze der Zingiberaceae: Botanik, Inhaltsstoffe und Bedeutung in der Humanernährung", Diplomarbeit, Universität Wien, Fakultät für Lebenswissenschaften, Mai 2012
- Kaushik D. et al, "Current pharmacological and phytochemical studies of the plant *Alpinia galangal*, Zhong Xi Yi Jie He Xue Bao (Chinesische Fachzeitschrift), Oktober 2011, (Aktuelle pharmakologische und phytochemische Studien der Pflanze *Alpinia galangal*)
- Lakshmi Arambewela, Aravinda Wijesinghe, "Alpinia Galanga, Sri Lankan medicinal plant monographs and analysis vol. 10, 2006, (*Alpinia Galanga*)
- AR Srividya et al, "Antioxidant and antimicrobial activity of *Alpinia officinarum*, Indian J Pharm Sci, Februar 2010, (Antioxidative und antimikrobielle Wirkung von *Alpinia officinarum*)
- Omoregie SN et al, "Antiproliferative activities of lesser galangal (*Alpinia officinarum* Hance Jam1), turmeric (*Curcuma longa* L.), and ginger (*Zingiber officinale* Rosc.) against acute monocytic leukemia, J Med Food, Juli 2013, (Antiproliferative Aktivitäten des Kleinen Galgants (*Alpinia officinarum* Hance Jam1), Curcuma (*Curcuma longa* L.) und Ingwer (*Zingiber officinale* Rosc.) bei monozytrrer Leukämie)
- Peter Houghton et al, "Thai curry ingredient has anti-cancer properties, King`s College London, Februar 2005 (Die Inhaltsstoffe von Thai-Curry haben Anti-Krebs-Eigenschaften)
- Asim Kumar Ghosh, "Anti-inflammatory activity of root of *Alpinia galanga* willd, Cronicles of Young Scientists, Dezember 2011, (Die entzündungshemmende Wirkung der Wurzel von *Alpinia galanga* willd)
- Ernst Schrott et al, "Heilpflanzen der ayurvedischen und der westlichen Medizin: Eine Gegenüberstellung", Springer-Verlag, Februar 2012

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