

# Wurzelstock mit Wirkung

Das Rhizom des **Ingwers** wird schon seit Jahrtausenden wegen seines scharfen Geschmacks und seiner heilkundlichen Wirkungen als Gewürz und Arzneimittel verwendet. Was sagt die Studienlage dazu?



© jatrax / iStock / Getty Images

**U**nterschiedlichste Kulturkreise schätzen und schätzen die Heilkraft des Ingwers (*Zingiber officinale* ROSCOE). In der traditionellen indischen Medizin (Ayurveda) ist Ingwer eine der wichtigsten Pflanzen, die quasi als Allheilmittel gebraucht wird. Die traditionelle chinesische Medizin (TCM) zählt Ingwer zu den „heißen“ Arzneipflanzen, die als

Wärmespender dienen, und in der islamischen Welt gilt die Pflanze als heilig, da sie im Koran Erwähnung findet.

**Alte Arzneipflanze** Die Heimat der mehrjährigen Staude aus der Familie der Ingwergewächse (Zingiberaceae) liegt im tropischen Südostasien. Zudem wird Ingwer in vielen Gebieten des Tropengürtels kultiviert. Ingwer war eines der ersten asi-

atischen Gewürze, das nach Europa gelangte. Er wurde in der Antike bei den Griechen und Römern nicht nur zum Schärfen der Gerichte verwendet. Bereits im 1. Jahrhundert n. Chr. lobte der griechische Arzt Dioscurides in seiner fünfbändigen Arzneimittellehre die verdauungsfördernde und magenberuhigende Wirkung des Scharfmachers. Im Mittelalter fand Ingwer Aufnahme in viele berühmte Kräu-

terbücher. Beispielsweise führte im 12. Jahrhundert Hildegard von Bingen seine anregende Wirkung auf den Magen-Darm-Trakt auf. Im 16. Jahrhundert empfahlen Paracelsus oder Matthiolus Ingwer insbesondere bei Magen-Darm-Beschwerden unterschiedlichster Art. Bei uns kommt Ingwer heute vor allem als Antiemetikum bei Reiseübelkeit und bei dyspeptischen Beschwerden zum Einsatz. Ingwer lindert Brechreiz und Erbrechen, regt die Darmperistaltik an, fördert die Speichel-, Magensaft- und Gallensekretion und verhindert Völlegefühl nach üppigem Essen. Neue Indikationsgebiete scheinen sich in der Frauenheilkunde zu etablieren (z. B. vor und während der Menstruation).

## Geweihförmiges Rhizom

Von der rund 50 Arten umfassenden Gattung *Zingiber* BOEHM. wird die Art *Zingiber officinale* ROSCOE sowohl als Arzneipflanze als auch als Lebensmittel verwendet. Daneben gelangen noch andere wildwachsende Arten in den Handel, die aber nicht Aufnahme ins Europäische Arzneibuch (Ph. Eur.) gefunden haben. Aus einem knolligen Rhizom (Ingwerwurzelstock) treiben etwa ein Meter hohe schilfartige Stängel mit 20 Zentimeter langen lanzettlichen Blättern, die endständig Blütenstände aus gelben Blüten mit einer purpurfarbene Lippe tragen. Das gelbe Innere der Rhizome ist von einer korkartigen Rinde umgeben. Das knollige Gebilde erinnert an ein Geweih, was sich auch in der Namensgebung widerspiegelt. Der lateinische Gattungsname *Zingiber* (indisch *sringavera* = geweihförmig) beschreibt die verzweigte Form, auf die auch die deutsche Bezeichnung Ingwer sowie der angelsächsische Name Ginger, die

wiederum dem Zingiber entlehnt sind, Bezug nehmen.

**Wirksame Scharfstoffe** In den Sekretzellen des Rhizoms befindet sich ätherisches Öl, das mit der Hauptkomponente Zingiberol für den charakteristischen aromatischen Geruch verantwortlich ist. Der brennend scharfe und würzige Geschmack und die therapeutischen Wirkungen sind auf die nicht wasser-dampf-flüchtigen Scharfstoffe Gingerole und Shoagole zurückzuführen. Da sich die schärferen Shoagole erst bei Lagerung der Droge durch Wasserabspaltung aus den Gingerolen bilden, schmeckt eine länger gelagerte Knolle deutlich schärfer als frischer Ingwer. Überlagerte Ware besteht aus größeren Mengen Zingiberon, das ebenfalls ein Abbauprodukt der Gingerole darstellt, aber wenig Schärfe aufweist.

**Arzneidroge und Fertigarzneimittel** Während der zu einem früheren Zeitpunkt geerntete, weniger aromatische und mildere frische Ingwer („grüner“ Ingwer) als Küchengewürz dient, finden die getrockneten Rhizome arzneiliche Verwendung. Dafür kommen der geschnittene Ingwerwurzelstock und Trockenextrakte zur Teebereitung, die pulverisierte Droge in Kapseln sowie alkoholische Ingwerauszüge (Tinktur) zur Anwendung. Es sind diverse Fertigpräparate gegen Reiseübelkeit im Handel. Zur Linderung von Magen-Darm-Beschwerden hat sich vor allem das Trinken von Ingwertee, die Einnahme der Ingwertinktur sowie das Kauen kandierter Rhizom-Stückchen bewährt.

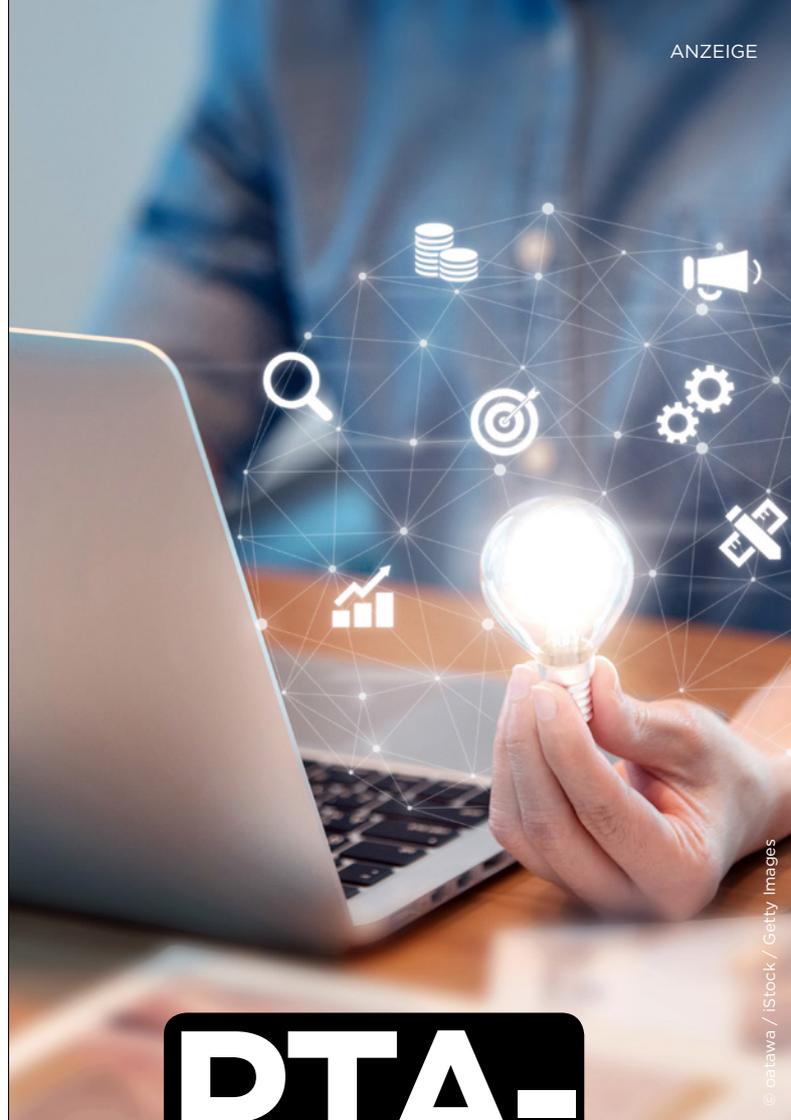
**In Studien belegt** Die Wirkungen des Ingwerwurzelstocks wurden in vielen Studien doku-

mentiert. Aufgrund der guten Datenlage zur Verhütung von Übelkeit und Erbrechen bei Reisekrankheit sowie zur Behandlung dyspeptischer Beschwerden hat die Kommission E für diese Indikationen bereits vor über 30 Jahren eine positive Monographie erstellt. In der jüngeren ESCOP-Monographie wird Ingwer zudem als postoperatives Antiemetikum sowie gegen Schwangerschaftserbrechen aufgeführt. Lange Zeit nahm man an, dass die antiemetischen Effekte auf eine direkte Wirkung auf die Magenschleimhaut zurückgehen. Inzwischen wird von einer antagonistischen Wirkung an zentralen Serotonin-Rezeptoren ausgegangen (Serotonin-5-HT<sub>3</sub>-Rezeptor-Antagonist). Daneben kommt es zu einer Förderung der gastrointestinalen Motilität, des Gallenflusses, sowie der Speichel- und der Magensaftsekretion.

Auch für einige der traditionellen Anwendungen, wie sie in der TCM oder in der ayurvedischen Medizin seit langem gebräuchlich sind, existieren inzwischen diverse Studien. So zeigen Untersuchungen sowohl einen positiven Einfluss auf Beschwerden des Prämenstruellen Syndroms (PMS) als auch bei Menstruationsbeschwerden (Dysmenorrhö). Die Schmerzlinderung wird auf die Gingerole zurückgeführt, die die Expression der Cyclooxygenase 2 inhibieren und somit als COX-2-Hemmer fungieren.

Für andere traditionelle und volksheilkundliche Anwendungen, wie beispielsweise als Hustenmittel, Cholesterinsenker sowie als Mittel zur Stärkung des Herzmuskels oder zur Blutdrucksenkung, stehen anerkannte wissenschaftliche Belege bislang noch aus. ■

Gode Chlond,  
Apothekerin



# PTA-PLUS

Artikel, Interviews, Reportagen und vieles mehr exklusiv auf [www.diepta.de](http://www.diepta.de)

In unserer neuen Rubrik **PTA Plus**, zugänglich für alle PTA, ganz ohne Login, finden Sie neben interessanten Artikeln auch spannende Interviews, Reportagen und Videos. Schauen Sie doch mal vorbei

Informationen unter  
[www.diepta.de/pta-plus](http://www.diepta.de/pta-plus)



**PTA**   
Die PTA in der Apotheke