

Mit dem Ingwer (*Zingiber officinale*) will ich eine weitere exotische Heilpflanze beschreiben, die man, wie den Kreuzkümmel, eher als Gewürz kennt. In fast jedem Supermarkt findet man beim Einkaufen in der Gemüseabteilung wunderbar geformte Wurzelstücke. Diese Knollen, die wir aus dem Handel kennen, sind die Wurzelstöcke einer Pflanze aus Südostasien, dem Ingwer. Er wird heute in den gesamten Tropen angebaut. Mit der Verbreitung der exotischen Küche wird frischer Ingwer heute ganzjährig angeboten. Früher kannte man nur die getrockneten, geschnittenen Wurzelstücke, meist zu Pulver gemahlen.

Heilpflanze mit langer Tradition

In Asien ist der Ingwer schon seit über 3000 Jahren als wertvolles Gewürz, aber vor allem auch als Heilmittel gegen die verschiedensten Beschwerden bekannt. Konfuzius, der chinesische Philosoph und Religionsstifter, schrieb bereits, dass er jede seiner Speisen mit Ingwer würze. Neben der äußeren Anwendung bei Wunden und Hautproblemen ist auch die Zubereitung als Ingwertee durch die Jahrtausende in asiatischen Quellen dokumentiert.

Durch seine antimikrobiellen Eigenschaften ist getrockneter Ingwer sehr gut haltbar, darum wurde er schon im frühen Mittelalter nach Europa über den Seeweg aus Indien als Gewürz und als Medizin eingeführt. Hildegard von Bingen, Albertus Magnus und Paracelsus erwähnen übereinstimmend die magenstärkende, appetitanregende und verdauungsfördernde Wirkung. Diese Eigenschaften werden von der modernen Forschung bestätigt.

Der Ingwer-Wurzelstock spielt in der chinesischen und indischen Medizin eine große Rolle. In einigen tropischen Ländern wird er traditionell als Mittel zur Bekämpfung von Parasiten (Würmer) angewandt. In der asiatischen Küche werden frischer und getrockneter Ingwer als Gewürz verwendet. Er ist als verstärkender Bestandteil in vielen ayurvedischen Zubereitungen enthalten. Dadurch, dass der Stoffwechsel angeregt und die Durchblutung verbessert wird, transportiert Ingwer auch andere Stoffe durch den gesamten Organismus.

Die britischen Kolonialherren, die den Geschmack und den vielseitigen Nutzen schätzen lernten, sagten darum: „no tinctu-

re without ginger“, frei übersetzt: „Keine Arznei – ohne Ingwer dabei!“

Der Ingwer wird in vielen Zubereitungen als verstärkendes Mittel beigelegt, aber auch, um den Geschmack von Tees und Tinkturen zu verbessern.

Wirksame Bestandteile sind ätherische Öle und Scharfstoffe, den Gingerolen und Shoagolen. Die ätherischen Öle haben eine bakterien- und pilztötende Wirkung.

Ingwer fördert die Speichel-, Magensaft- und Gallebildung und regt die Darmfunk-



Die wunderbar geformten Teile sind die Wurzelstücke des Ingwers, einer asiatischen Heil- und Gewürzpflanze

FOTO: NIMKENJA (PIXELIO)

tion an. Die Scharfstoffe im Ingwer wirken dem Brechreiz entgegen. Ingwer wird deswegen bei Verdauungsbeschwerden, Blähungen, Übelkeit und Erbrechen und zur Vorbeugung einer Reise- oder Seekrankheit verwendet.

Ingwer in Schlag und Voliere

Unserem Geflügel hilft Ingwer, wenn die Darmflora durcheinander ist und wenn sie unter Erbrechen oder Durchfall leiden. Wegen der entzündungshemmenden Stoffe und der ätherischen Öle hilft Ingwer auch bei Bronchialproblemen.

Wir haben mit dem Ingwer, als Tee oder in der Verfütterung der geschnittenen, getrockneten Wurzel eine gute Möglichkeit, die Magen- und Darmschleimhäute zu be-

ruhigen, einer unerwünschten Darmbesiedelung entgegenzuwirken, und auch Parasiten auszutreiben. Die durchblutungsfördernde Wirkung verbessert die Aufnahme von Nährstoffen und verhindert gleichzeitig die Besiedlung und Einnistung von Parasiten in die Darmschleimhaut. Die Reduzierung unerwünschter Keime unterstützt nicht nur den Verdauungsbereich, sondern auch die Atemwege. Das macht den Ingwer zu einem wichtigen Begleiter durch die nasskalte Jahreszeit und durch die Ausstellungsaison.

Die Wirkung auf die Gelenke bei Arthrose wird diskutiert. Viele haben damit durchaus gute Erfahrungen gemacht, bei den eigenen schmerzenden Gelenken, bei denen der Vögel und bei vielen anderen Haus- und Hoftieren. Meiden sollte man Ingwer bei entzündeten Gelenken, da der Ingwer erwärmt und damit Entzündungsprozesse auch fördern kann.

Frischen Ingwer kann mit einer Reibe unter das Futter geben. Bei Durchfällen und anderen Darmproblemen hat sich die getrocknete, geschnittene Wurzel sehr bewährt. Asiatische Taubenfreunde schwören auf Ingwertee und mischen dazu Zitrone und Honig als bewährtes Stärkungsmittel für das Immunsystem.

Zubereitung von Ingwertee

Drei bis vier fingerdicke Scheiben frischen Ingwer oder einen Esslöffel getrockneten Ingwer in einen Liter kochendes Wasser geben und 10 bis 20 Minuten ziehen lassen. Je feiner der frische Ingwer kleingeschnitten wird, umso intensiver wird der Tee daraus. Die ausgekochten Stücke sollte man unbedingt auch noch verfüttern. In den etwas abgekühlten Tee wird der Saft einer Zitrone mit einem Esslöffel Honig untergerührt.

Wenn sie nicht in den Tropen wohnen, hat der eigene Anbau von Ingwer keinen Sinn. Frische Ingwerknollen kann man aber in Blumenerde einpflanzen; daraus entwickelt sich eine attraktive Grünpflanze für ihr Blumenfenster.

Kontakt zum Autor: Tel. 02309-782075, beratung@pernaturam.eu, Internet: www.pernaturam.eu. MANFRED HESSEL