

DIE WURZEL gegen (fast) jedes Übel

Er streichelt Magen, Gefäße, Seele und Haut –
jetzt bringt **INGWER** auch Sportler auf Trab

Mein erster war ver-
hutzelt, klein und
grau. Ohne den
geringsten Schim-
mer von seinen
sonst auch äußer-
lichen Vorzügen hatte ich den Laden-
hüter erwischt. Aber dann überzeu-
gte sogar dieses Mängel-exemplar. Denn
selbst aus den holzigsten Stückchen Ing-
wer lässt sich mit ein paar Minuten Zeit
und heißem Wasser ein wunderbares
Tässchen Tee zaubern.

Seit diesem Anfängerfehler sind Jahre
vergangen, die Knolle avancierte zum
ständigen Begleiter. Morgens noch vor
dem Frühstück ein paar dünne Scheiben
der prallen Wurzel mit der silbrig grauen
Haut aufgebrüht, pur und ohne ge-
schmacksverändernden Firlefanz wie
Zitronensaft oder Honigsüße getrunken,
wärmt sie den Magen und die Seele. Aber
beeindruckender als ihr scharf-fruchtiger
Geschmack ist die Wirkung auf Körper
und Gemüt. Regelmäßig genossen, wer-
den den mehr als 20 Wirk- und gut 160
Inhaltsstoffen – darunter die Vitamine A,
B, C, Magnesium, Calcium, Eisen, Kali-
um und ätherische Öle – wahrhaft wun-
derbare Effekte zugeschrieben.

Noch ist die Bedeutung der Zauber-
wurzel nicht bis ins Letzte erforscht, doch
schon jetzt ist wissenschaftlich erwiesen:
Sie hilft gegen Übelkeit, Erkältung und
Fieber, gegen Bluthochdruck und Arte-
rienverkalkung, gegen Entzündungen,
Muskelkater und Kopfschmerzen. Ganz
nebenbei unterstützt sie die Entgiftung
des Körpers und den Abtransport von
Schadstoffen. Außerdem wirkt sie anti-
oxidativ und stärkt das Immunsystem.
Auch bei psychischen Problemen wie
Antriebschwäche, Erschöpfung und

Schlafstörungen schwören seine Anhän-
ger auf die kräftigende und harmonisie-
rende Belebung durch den Ingwer.

Wobei es offenbar egal ist, wie man ihn
konsumiert: Roh oder gekocht, im Curry
oder Kuchen, als Pulver in Kapseln oder
geraspelt in Smoothies, kandiert oder
süß-sauer eingelegt, seine positive Wir-
kung bleibt erhalten. Ob süß, deftig oder
pikant – wer allein im Netz nach Rezep-
ten für Ingwergerichte sucht, findet meh-
rere Millionen Vorschläge. Sogar als Ba-
dezusatz zur Entspannung und Tinktur
für Kompressen gegen Pilzinfektionen
oder rheumatische Beschwerden ist die
Wurzel geeignet.

BIOCOACH

**Erste Hilfe gegen
Muskelkater und für
schnelle Regeneration
nach dem Training**

Auch die Beautyindustrie hat die Wun-
derknolle schätzen gelernt. Gallianos Duft
„Parlez-moi d'Amour“ vereinigt den Ing-
wer mit der fruchtigen Pampelmuse, Lan-
cômes „Miracle“ mit Magnolie und Pfeffer,
der Herrenduft „Bleu de Chanel“ mit
Weihrauch und Sandelholz. Bodyscrubs
und Duschgels kombinieren ihn mit Li-
mone, Pfefferminze oder Rosmarin. Seine
beruhigende und zugleich erfrischende
Wirkung entfaltet sich in Augencremes,
Nagelbalm oder Bodycremes. Letztere
etwa von Jo Malone oder Origins.

Ursprünglich auf der südostasiatischen
Insel Java heimisch und seit mehr als 5000
Jahren ein Klassiker der Traditionellen

Chinesischen Medizin sowie der ayurve-
dischen Küche, macht der Ingwer neuer-
dings auch in Sportlerkreisen die Runde.
Das Läuferportal Runnersworld.de preist
ihn als „eines der hilfreichsten Mittel ge-
gen Übelkeit, Blähungen und Krämpfe“
– tückische Plagen des Langstreckenläu-
fers. Marathonfitness.de weist darauf hin,
dass er Entzündungen hemme und Mus-
kelschmerzen lindere. Damit sei er nicht
nur hilfreich für eine schnellere Regene-
ration nach dem Training, sondern über-
haupt „auf dem Weg zum Traumkörper“.

Scharfmacher, was Geschmack und
Nutzen betrifft, sind die Gingerole. In
ihrer chemischen Struktur dem Aspirin
ähnlich, soll eine tägliche Dosis dafür
sorgen, dass die Anfälligkeit für Schlag-
anfall und Thrombose deutlich abnimmt.
Bewiesen ist sein positiver Effekt auf
Nebenwirkungen einer Chemotherapie.
Patienten, die Ingwer regelmäßig zu sich
nehmen, leiden weniger unter Übelkeit.
Vor einem Jahr enträtselten Forscher in
Heidelberg das Phänomen. Gingerole
sowie Shogaole hebeln den Botenstoff
Serotonin aus, der dadurch das Brech-
zentrum im Gehirn nicht mehr aktivie-
ren kann.

Ein weiterer Vorteil: Die Knolle selbst
hat keine Nebenwirkungen – nur vor ei-
ner Operation ist sie wegen ihrer blutver-
dünnenden Wirkung verboten. Schwan-
gere und Patienten mit Gallenproblemen
sollten vorsichtshalber den Arzt befra-
gen, Kinder dürfen die üblichen Mengen
in Gerichten essen, mehr aber nicht.
Und auch wer von der gesunden Wurzel
und ihrem prägnanten Geschmack wenig
hält, wird ihr möglicherweise nicht ent-
kommen: In jeder anständigen Soße für
Currywurst steckt immer auch ein biss-
chen Ingwer. RITA KOHLMAIER

Redaktion: Rita Kohlmaier, Foto: akg-images

Ingwerpflanze von der Wurzel bis zur Blüte – Illustration von Mary Ann Burnett für ein englisches Botanikwerk, 1842.



Zingiber officinale