

Ingwer - mehr als nur ein Gewürz |

Ingwer (Chinesische Bezeichnung: „Jiang“ / 薑) - **die scharfe Wunderknolle für Ihr Wohlbefinden** - Ingwer gehört zu den Acht Schätzen der Chinesischen Heilküche. Er ist weit mehr als nur eine beliebte kulinarische Beigabe in der asiatischen Küche. Ingwer wird in Asien nachweislich seit über 3000 Jahren angebaut und verwendet. Inzwischen findet Ingwer auch in unseren Breiten immer mehr Anhänger. Und das ist gut so, denn in dem unscheinbaren Gewürz steckt ein wahres Feuerwerk an gesundheitsfördernden Stoffen. Ingwer enthält reichlich ätherische Öle, Bitterstoffe, Magnesium und Eisen, seine Schärfe verdankt er den sogenannten Gingerolen. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wird dem Ingwer die thermische Qualität „warm“ zugeschrieben und seine Geschmacksrichtung ist „scharf“. Mit diesen Qualitäten beeinflusst er die Meridiane von Milz, Magen und Lunge, er wärmt die Mitte, kräftigt den Magen, wirkt entkrampfend, senkt das Magen-Qi (vor allem bei Übelkeit und Erbrechen) und vertreibt die Kälte, wirkt entzündungshemmend, antibakteriell, schleimlösend und schmerzlindernd. Außerdem beseitigt Ingwer Stauungen, löst Blockaden und bringt die Säfte zum Fließen.

Traditionelle Wirkungsweisen | Frischer Ingwer (*Sheng Jiang*), schweißtreibend, das Körperinnere erwärmend und Erbrechen stillend; Trockener Ingwer (*Gan Jiang*), das *Yang* zurückholend; das Körperinnere erwärmend, die Lungen erwärmend und schleimlösend.

Anwendungsfälle | Frischer Ingwer: Erkältungskrankheiten, Hustenreiz, Übelkeit, Brechreiz, Darminfektionen, Hodenentzündung, Schwindelerkrankungen; Getrockneter Ingwer: Kältegefühl im Bereich der Gliedmaßen, ansonsten ähnliche Indikationen wie beim frischen Ingwer.

Bemerkungen | In der chinesischen Volksmedizin werden frischer Ingwer und trockener Ingwer oft in Kombination mit geriebenem Rohrzucker als Tee gegen starke Grippe verwendet.

Besonderheiten | Ingwerpulver (ca. 2g) soll eines der potentesten Mittel gegen Symptome der Reisekrankheit sein. Ingwer erhöht die Darmperistaltik und den Speichelfluss, aus diesem Grund ist Ingwer in einigen Magenmitteln erhalten.