



## Ingwer - Wirkung gegen Schmerzen

Gegen jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen. Und gegen Muskelschmerz gar eine Wurzel. Bei Muskelschmerzen hilft – mehrmals täglich roh oder erhitzt verzehrt – Ingwer. Das verkündet eine neue Studie, die kürzlich im Fachblatt Journal of Pain erschienen ist. Offenbar können mit der scharfaromatischen Wurzel sogar solche Schmerzen effektiv gelindert werden, die durch massive Muskelüberanstrengung verursacht wurden.

## Ingwer bei Übelkeit, Gelenkschmerzen, Grippe

Während die Schulmedizin erst jetzt damit begonnen hat, die medizinischen Eigenschaften von Ingwer zu erforschen, setzen traditionelle chinesische, indische (Ayurveda) und japanische Heiler schon seit annähernd 3000 Jahren die Wurzel der tropischen Staude nicht nur bei Schmerzen ein, sondern gleich bei einer ganzen Reihe der unterschiedlichsten Beschwerden. Dazu gehören Erbrechen und Übelkeit, Grippe, Übelkeit auf Reisen (Seekrankheit), chronischer Husten, Übelkeit während der Schwangerschaft, Magen-Darm-Beschwerden und Migräne. Auch bei rheumatischen Gelenksbeschwerden wie Arthritis und Arthrose kann Ingwer hilfreich sein.

## Ingwer wirkt wie Schmerzmittel – nur ohne deren Nebenwirkungen

Die bisher veröffentlichten Studien haben gezeigt, dass Ingwer entzündungshemmende und schmerzstillende Eigenschaften besitzt, die denen der nichtsteroidalen entzündungshemmenden Medikamente (z. B. ASS, Diclofenac, etc.) in nichts nachstehen – mit dem entscheidenden Unterschied, dass Ingwer weder Magen-Darm-Blutungen noch Geschwüre verursachen kann.

So ergab eine Studie, dass bei Menschen mit Arthrose im Knie die Einnahme von täglich 30 bis 500 Milligramm Ingwer für 4 bis 36 Wochen Knieschmerzen erfolgreich reduzierte.

## Ob roh oder gekocht – Ingwer hilft bei Muskelschmerz

Wissenschaftler der Universität von Georgia und der Georgia College and State University (GCSU) führten einen interessanten Versuch durch. Sie teilten 74 Studenten in drei Gruppen ein. Einer Gruppe wurde roher Ingwer verabreicht, eine Gruppe erhielt erhitzten Ingwer und die dritte Gruppe bekam ein Placebopräparat. Dann mussten die Freiwilligen eine Menge ausgefallener Körperübungen machen, um Muskelschmerzen zu erzeugen.

An den elf folgenden Tagen – in denen sie regelmässig Ingwer bzw. das Placebopräparat nahmen – wurden sie bezüglich ihrer Schmerzen untersucht. Dabei stellte sich heraus, dass diejenigen, die Ingwer eingenommen hatten, unter weniger Muskelschmerzen- und -beschwerden litten als jene, die das Placebopräparat schlucken mussten. Die Ergebnisse zeigten, dass sowohl roher Ingwer als auch erhitzter Ingwer die Intensität der Muskelschmerzen verringern konnte. Der rohe Ingwer tat dies um 25 Prozent, der gekochte um 23 Prozent.

## Ingwer verringert Übelkeit bei Chemotherapie

Übelkeit und Erbrechen macht bekanntlich Krebspatienten zu schaffen, die sich einer Chemotherapie unterziehen. In einer Studie, die im Journal Pediatric Blood and Cancer erschien, haben Forscher des All India Institute of Medical Sciences in Neu Delhi dokumentiert, dass Ingwer Übelkeit und Erbrechen bei chemotherapierten Kindern erheblich reduzieren konnte.

Ingwer schützt die Augen

Doch Schmerz und Übelkeit sind nicht die einzigen Spezialitäten der würzigen Wurzel. Neue Untersuchungen an Ratten, die vor wenigen Wochen im Fachmagazin Molecular Vision veröffentlicht wurden, weisen darauf hin, dass Ingwer die Entwicklung von grauem Star bei Diabetikern verhindern oder verlangsamen könnte.

Wie wird Ingwer eingenommen

Ingwer kann in geriebener Form oder in feine Scheibchen geschnitten zusammen mit

- frischer Zitrone
- etwas Pfeffer aus der Mühle (erhöht die Wirkung ca 1000-fach)
- einige Tropfen Olivenöl

in Tees (mindestens 10 Minuten ziehen lassen) oder noch besser in Shakes und Smoothies (ein daumennagelgrosses Stück Ingwer (oder mehr – je nach persönlicher Vorliebe) pro 750 Milliliter Shake bzw. Smoothie mitmischen) genossen werden.