



Obwohl der Ingwer eigentlich in den Subtropen heimisch ist, ist er hierzulande aus der Küche nicht mehr wegzudenken. Auch medizinisch bietet er viele Vorteile. Dabei lässt sich die Superknolle auch in unseren Breiten anbauen und weist dadurch einen viel besseren Geschmack auf. Das macht nicht nur viele Gerichte besser, sondern sorgt auch für stetigen Nachschub in der Kräuterapotheke (Foto: Joseph Mucira/Pixabay).

Ingwer seit 4.000 Jahren in der Heilkunde bekannt

Im Mittelalter galt der Ingwer als besonders kostbar. Dafür war nicht nur seine Seltenheit als Importware aus dem Nahen Osten verantwortlich, sondern auch eine Legende, die sich um die scharfe Knolle rankte. Diese sei ein Überbleibsel aus dem Paradies, so hieß es. Deswegen hat wohl so mancher Kaufmann einen großzügigen Aufschlag auf die wundersame Paradies-Pflanze erhoben und diese nur gegen Seide, Gold und andere Luxusgüter getauscht. Dass der Ingwer gesundheitsfördernde Eigenschaften aufweist, ist im asiatischen Raum seit rund 4.000 Jahren bekannt. Bereits im alten China und Indien schwürten Gelehrte auf dessen heilenden Wirkung. In der Chinesischen Medizin ist der Ingwer (*Zingiber officinale*) seit über 2.000 Jahren ein fester Bestandteil und soll das Qi in Bewegung bringen.

Der Weg nach Europa gelang der Knolle einer weiteren Legende nach mit Alexander dem Großen, der sie unter den Griechen bekannt machte. Dort entdeckten ihn im 1. Jahrhundert auch die Römer. So soll der Leibarzt von Kaiser Nero ein wahrer Fan der Pflanze gewesen sein und deren positive Eigenschaften über alle Maßen gelobt haben. Später mussten die römischen Legionäre auf ihren Feldzügen in fremde Länder immer eine Ingwerknolle dabei haben, um sich von allerlei Übel zu kurieren, heißt es. Das Mittelalter macht den Ingwer schließlich in ganz Europa bekannt. Neben dem Import wurde die Pflanze auch in einigen Klostergärten angebaut und in der Kloster-Heilkunde verwendet. Mit den Seefahrern gelangte die Knolle schließlich auch in die Karibik und das heutige Lateinamerika. Neben China zählt heute auch Peru zu einem Hauptanbauland für den Ingwer im Supermarkt.



Ingwer wird gern mit Zitrone oder Minze als Tee bei Erkältungen getrunken (Foto: Leon_Ting/Pixabay)

Viele Menschen wissen um seine heilenden Eigenschaften und setzen ihn bei Erkältungen oder Übelkeit ein. Dadurch ist die Knolle deutlich bekannter als andere Heilkräuter und

eine sinnvolle Ergänzung der Hausapotheke. Was viele Ingwer-Freunde nicht wissen: Die scharfe Knolle lässt sich auch hierzulande anbauen und schmeckt frisch geerntet deutlich besser als nach einer langen Reise um die halbe Welt. Denn der Ingwer im Supermarkt bleibt vergleichsweise lange im Boden, um die typische dicke, braune Schale auszubilden. Dadurch ist er lange lagerfähig und kann problemlos weltweit vermarktet werden. Aber dieses Vorgehen wirkt sich auch auf den Geschmack aus, macht die Knolle fasrig und sorgt nicht selten für eine seifige Note.

Ingwer selbst anbauen - einfacher als gedacht

Kleingärtnernde, die sich dazu entschließen, Ingwer selbst anzubauen, können die heilende Wurzel also nicht nur kostengünstig im eigenen Garten ernten, sondern auch deutlich wohlschmeckendere Knollen ziehen. Außerdem verhindert die eigene Ernte den unnötigen Import aus Asien, Afrika oder Lateinamerika in die deutschen Supermärkte und sorgt für einen positiven ökologischen Fußabdruck. Der Anbau im heimischen Garten ist gar nicht so schwer und vor allem in milden Regionen zwischen März und Oktober problemlos möglich.



Das Ingwergrün erinnert an Schilf und weist lange spitz zulaufende Blätter auf (Foto: Veronica Bosley/Pixabay).

Dabei favorisiert Ingwer leichte und sandige Böden ohne Staunässe. Denn die Pflanze mag es zwar luftfeucht, hat aber etwas gegen nasse Füße. Bei schweren, lehmigen oder nassen Böden schimmelt Ingwer schnell und lässt sich nicht erfolgreich anbauen. Hier haben sich jedoch Hochbeete und Gewächshäuser mit einer luftigen Bodenmischung bewährt. Da die Pflanze im subtropischen Klima zuhause ist, sollte sie im Freiland mit einem Vliestunnel abgedeckt werden. Das hat mehrere Vorteile: Zum einen sorgt der Tunnel für die notwendige Luftfeuchte und verhindert das nächtliche Auskühlen, zum anderen schützt er die Pflanze vor direkter Sonneneinstrahlung.

Kleingarten mit eigenem Ingwer - So geht's

Denn direkte Sonne mag der Ingwer ebenfalls nicht. Seine Heimat liegt in den Wäldern der Tropen und Subtropen und damit in einer Region, in der das Sonnenlicht durch die dichte Vegetation nur selten den Boden erreicht. Entsprechend darf der Ingwer auch beim Anbau hierzulande nicht direkt in der Sonne stehen und mag es lieber schattig und dunkler. Der Wasserbedarf ist ähnlich wie der von Tomaten, der Anspruch an Düngung und Nährstoffbedarf wie der von Radieschen. Wer Ingwer im Garten oder Hochbeet kultivieren möchte, sollte sich eine Knolle in Bio-Qualität kaufen und über Nacht in lauwarmem Wasser einweichen. Danach kann das Rhizom in kleine Stück mit mindestens 2 Augen geschnitten, noch einmal rund 2 Tage angetrocknet und dann in Anzuchterde gepflanzt werden.

Auf der Fensterbank und mit ausreichend Feuchtigkeit ist die Anzucht so bereits ab Januar möglich. Ins Freiland oder Hochbeet können die Pflanzen ab Mitte/Ende Mai nach Ende der Fröste gepflanzt werden, ins Gewächshaus je nach Witterung ab Mitte März. Sobald die Temperaturen unter 15 Grad fallen, beginnt der Ingwer die Blätter einzuziehen. Ab diesem Zeitpunkt kann geerntet werden. Dazu gräbt man die Rhizome aus, entfernt die Blätter und reinigt sie. Bei zu großen Mengen lässt sich Ingwer problemlos einfrieren.

Oberirdisch erinnert Ingwer an Schilf und weist dicke Stängel und lange spitz zulaufende Blätter auf. Dadurch erreicht er in seiner Heimat Wuchshöhen bis zu 150 Zentimeter. Das, was hierzulande in der Küche und Hausapotheke verwendet wird, ist das Rhizom der Pflanze. Dieses wächst unter der Erde und breitet sich horizontal aus. Von dort bildet sich auch die eiförmige Blüte, die bis zu 25 Zentimeter hoch werden kann und anfangs an einen Zapfen erinnert. Nach und nach entfalten sich die einzelnen schuppenartigen Blütenblätter und leuchten markant rot bis violett. Nach der Blüte entstehen Kapsel Früchte mit kleinen schwarzen Samen, die ebenfalls zur Vermehrung genutzt werden können.



Die markante Ingwer-Blüte ähnelt einen Zapfen und bildet schmale rote bis violette Blütenblätter aus (Foto: Bishnu Sarangi/Pixabay).

Kräuterapotheke mit toller Knolle

Anders als andere exotische Heilkräuter hat es der Ingwer nicht nur in die europäische Küche geschafft, sondern ist auch fester Bestandteil vieler Hausapotheken. Dadurch kommt er nicht nur bei Erkältungen, sondern auch bei Magen-Darm-Beschwerden und Übelkeit zum Einsatz. Vor allem Schwangeren, die unter Schwangerschaftsübelkeit leiden, wird häufig das Kauen von frischem Ingwer empfohlen. Dabei kommt dieser Tipp nicht von ungefähr, denn das im Ingwer enthaltene Gingerol besetzt bestimmte Rezeptoren in der Magenschleimhaut, die für das flaue Gefühl verantwortlich sind. Dadurch wirkt Ingwer tatsächlich gegen Übelkeit und kann auch Menschen mit Reisekrankheit helfen.

Bei Gingerol handelt es sich um eine würzige Substanz, die maßgeblich für den scharfen Geschmack des Ingwers verantwortlich ist. Hinzukommen ätherische Öle, Harze, Shogaol, Limonen und Zingiberol. Stoffe wie Cineol und Borneol wirken sich positiv auf Magen und Verdauung aus. Außerdem sind Vitamin C, Eisen, Kalium, Magnesium, Calcium und Phosphor enthalten. Durch diese Inhaltsstoffe wirkt der Ingwer entzündungshemmend, antioxidativ und antibakteriell sowie anregend auf Magen- und Gallensaft und die Darmtätigkeit. Das wiederum führt zu Linderung bei Magen-Darm-Beschwerden, Übelkeit, Blähungen, aber auch bei Erkältungen, Schnupfen und ähnlichem.



Ingwer ist vor allem in der Erkältungszeit ein fester Bestandteil vieler Hausapotheken, hilft aber auch bei vielen anderen Beschwerden (Foto: Conscious Design/Unsplash).

Kräutersteckbriefe & Rezepte

Unsere Kräuterapotheke

[Zur Kräuterapotheke](#)



Kräuterapotheke im Kleingarten

Zudem kann Ingwer schmerzlindernd wirken. Denn das Gingerol ähnelt der in Aspirin enthaltenen Acetylsalicylsäure und weist dadurch auch eine ähnliche Wirkung bei Schmerzen auf. So soll der Ingwer bei Kopfschmerzen, Menstruationsbeschwerden und Arthritis helfen. Bei Verspannungen, Muskelkater, Verstauchungen und Muskelbeschwerden wirken zudem die scharfen Stoffe und ätherischen Öle, die die betroffene Hautstelle erwärmen und für eine stärkere Durchblutung sorgen. Allerdings sollte Ingwer nicht auf offene Wunden oder gereizte Haut aufgetragen werden.

Imunbooster und gut gegen Übelkeit

Die schmerzlindernde Wirkung kann auch bei Gicht und Rheuma hilfreich sein. Als Ergänzung können Betroffene Ingwer kauen oder Ingwer-Auszüge nutzen, um sich Linderung zu verschaffen. Studien ergaben, dass Betroffene mit Ingwer eine ähnliche schmerzlindernde Wirkung wie mit üblichen Schmerzmitteln erzielen können. Untersucht wird derzeit, ob die Knolle auch einen positiven Effekt auf die Blutgerinnung aufweist. Allerdings sollte Ingwer bei ernsten Erkrankungen niemals die einzige Therapie sein. Patienten sollten die zusätzliche Einnahme immer mit ihrem Arzt absprechen. Vor allem, wenn Erkrankungen wie Blutgerinnungsstörungen, Gallenproblemen und Diabetes vorliegen.

Die üblichen Formen der Einnahme sind das Kauen frischer Ingwerwurzel oder die Zubereitung als Tee. Äußerlich lässt sich Ingwer zerrieben als Umschlag nutzen. Zudem

kann die Knolle als Tinktur, Auszug oder in Form von Kapseln (gibt es in der Apotheke) angewendet werden. Besonders beliebt ist der Ingwer-Shot. Dabei handelt es sich um ein Gemisch aus frischem Ingwer und Zitrone, Kurkuma und anderen das Immunsystem stärkenden Inhaltsstoffen, die Erkältungen und anderen Erkrankungen entgegenwirken sollen. Ingwer-Shots lassen sich unkompliziert selbst herstellen, es gibt sie jedoch auch in vielen Supermärkten fertig gemischt zu kaufen.

Welche Bedeutung Ingwer im asiatischen Raum hat, wird jedes Jahr am 8. und 9. September in Japan deutlich. Dann findet in der Nähe von Tokyo das Ingwerfest statt, bei dem nicht nur Shinto-Schreine durch die Stadt getragen, sondern an zahlreichen Ständen auch Ingwer und Speisen aus der scharfen Knolle verkauft werden.



In Asien wird der Ingwer in großen Mengen angebaut und am Straßenrand verkauft (Foto: Benedict Gomes/Unsplash).

Was hat der Gingerbread-Man mit Ingwer zu tun?

Im englischsprachigen Raum hatte der Ingwer Einfluss auf ein beliebtes Weihnachtsgebäck. Der Legende nach wickelten die alten Griechen Ingwer in Brot oder buken dieses direkt mit Teilen der Knolle. Das wirkte sich positiv auf die Haltbarkeit aus und führte dazu, dass es schnell unzählige Rezepte für Ingwer-Kuchen, Gewürzbrote und ähnliches gab. Im Mittelalter führte das nach und nach zur Entwicklung der klassischen Lebkuchenrezepte, die im Englischen in Anlehnung an die historischen Rezepte „Gingerbread“ (deutsch: Ingwerbot) genannt werden. Wenn also in englischen Medien vom Gingerbread die Rede, ist damit nichts anderes als Lebkuchen gemeint. Bei Kindern ist die Geschichte vom Gingerbread-Man (Lebkuchen-Mann) beliebt, der von einer kinderlosen Frau gebacken wird, aus dem Ofen springt und vor Mensch und Tier davonläuft.

Carmen Kraneis, zertifizierte Fachberaterin

[PDF Drucken](#)

Steckbrief: Ingwer

Name	Zingiber officinale, auch Ingber, Ingwerwurzel, Imber oder Immerwurzel genannt
Familie	Ingwergewächse (Zingiberaceae)
Verbreitung	Tropen und Subtropen, traditionell in China, Indien, Nepal, Thailand und Bangladesch, aber auch in Kamerun, Nigeria und Indonesien sowie in Südamerika verbreitet
Standort	leichte, sandige Böden ohne Staunässe und direkte Sonneneinstrahlung; hohe Luftfeuchtigkeit
Aussehen	krautige Pflanze mit bis zu 150 cm hohen Stängeln und langen spitz zulaufenden Blättern, die an Schilf erinnern; unterirdisches gelb-bräunliches Rhizom mit markantem Geruch; zapfenförmige Blüte mit vielen länglichen roten bis violetten Blütenblättern
Essbarkeit	ungiftig; verwendet werden die unterirdischen Pflanzenteile (Ingwerwurzel oder -knolle)
Verwendung	Heil- und Gewürzpflanze; als Tee, Tinktur, Umschlag, Ingwer-Shot oder pur zum Kauen

Wirkung	entzündungshemmend, antioxidativ, antibakteriell, Magen- und Gallensaft anregend, Verstärkung der Darmtätigkeit, Speichelfördernd, schmerzlindernd
Anwendung	bei Erkältungen, Magen-Darm-Beschwerden, Kopfschmerzen, Übelkeit, Arthritis, Gicht, Rheuma, Menstruationsbeschwerden, Verspannungen, Muskelbeschwerden, Verstauchungen
Darreichung	frisch zum Kauen oder als Tee, als Tinktur oder Umschlag, als Kapseln

Unsere Rezeptecke

Ingwer-Tee	1 walnussgroßes Stück Ingwer (mit oder ohne Schale) klein schneiden und in eine Tasse geben. Mit kochendem Wasser aufgießen und 6 bis 7 Minuten abgedeckt ziehen lassen. Auf Wunsch mit Zitrone oder Honig verfeinern und warm in kleinen Schlucken trinken. Hilft bei Erkältungen oder als Immunboost, kann auch bei Übelkeit, Völlegefühl und Kopfschmerzen helfen. (Hinweis: Je länger der Ingwer zieht, desto schärfer wird der Tee).
Ingwer-Shot	100 g frischen Ingwer und ein daumengroßes Stück Kurkuma schälen (das funktioniert am besten mit einem kleinen Löffel) und zusammen pürieren. Saft 1 Zitrone zugeben und mit 400 ml heißem (Achtung: Darf nicht mehr kochen) Wasser aufgießen. Shot ca. 15 Minuten ziehen lassen und abseihen. Bei Bedarf mit Honig süßen oder mit etwas Apfelessig mischen. Bis zu dreimal täglich ein Schnapsglas trinken. Der Ingwer-Shot hält sich im Kühlschrank bis zu 5 Tage. Stärkt das Immunsystem und hilft gegen Schmerzen und Magen-Darm-Beschwerden. (Tipp: Aus dem gefilterten Ingwer-Brei lässt sich ein Tee oder zweiter Aufguss zubereiten.)
Fermentierter Ingwer-Honig	100 g frischen Ingwer in Stücke schneiden und mit einem Glas flüssigen Honig in ein Schraubglas geben. Zum Rand hin etwas Platz lassen, damit die Mischung fermentieren kann. Mit einem Gärdeckel verschließen und ca. 4 Wochen an einem dunklen, warmen Ort stehen lassen. Die Mischung beginnt in dieser Zeit Blasen zu bilden und zu "blubbern". Anschließend im Kühlschrank aufbewahren und löffelweise pur oder in heißem Wasser genießen. Hilft bei Erkältungen, Übelkeit und als Immunbooster. Wer will, kann den Ingwer zusätzlich mit Kurkuma oder Zitrone fermentieren.

Verwandte Artikel



Artenvielfalt: Wenn Kleingärten verwildern

in [Artenvielfalt](#), [Gartenpraxis](#)



[Kräuterapotheke: Ingwer gegen Erkältungen und Übelkeit einfach selbst anbauen](#)

in [Gartenpraxis](#), [Kräuterapotheke](#)



[Karo-Tina Aldente: Gänseblümchencracker mit Gierschtaufstrich](#)

in [Gartenpraxis](#), [Karo-Tina](#)



[Karo-Tina Aldente: Kürbissuppe à la Karibik](#)

in [Gartenpraxis](#), [Karo-Tina](#)



[Feuersalamander in Kleingärten besonders schützen](#)

in [Artenvielfalt](#), [Gartenpraxis](#)



[Kräuterapotheke im Kleingarten: Nelkenwurz](#)

in [Gartenpraxis](#), [Kräuterapotheke](#)

Alle wichtigen Neuigkeiten jetzt kostenfrei als Newsletter abonnieren!

„Unser Kleingarten“ wird Ihnen regelmäßig als Newsletter präsentiert und bietet Ihnen eine Fülle von Informationen und Ressourcen rund um das Thema Kleingärten.

[Newsletter abonnieren](#)