



Aromatisches Allroundtalent

Exotischer Ingwer für innen und außen

Längst ist Ingwer als Zutat in der pikanten Küche angekommen. Doch die Knolle wird für mehr als nur kulinarische Genüsse eingesetzt. Sie lässt sich auch für äußerliche Anwendungen nutzen.

Man findet sie nahezu in jeder Lebensmittelabteilung: gräulich-braune, feste Knollen in unterschiedlichsten Formen mit knubbeligen Auswüchsen. Die Ingwerknolle – englisch Ginger – ist der geschmackgebende Inhaltsstoff, der gerne auch für die Zubereitung asiatischer Gerichte verwendet wird. Kaum dass man sie angeschnitten hat, offenbart sie ihr be-

sonderes Geheimnis: Aus der unscheinbaren, harten trockenen Knolle entwickelt sich direkt beim Anschneiden zitronig-frisch und gleichzeitig scharf ein außergewöhnlich aromatischer Geruch.

Aus den Tropen und Subtropen

Ingwer wächst in den Tropen und Subtropen. Die ursprüngliche Heimat der Pflanze ist nicht eindeutig geklärt. Den deutschen Sprachraum erreichte die Knolle im neunten Jahrhundert.

Die krautige, schilfartige Pflanze erreicht Höhen von bis zu einem Meter. Die Blüten bilden einen Kelch und eine Krone aus. Durch ihre unterschiedlichen Nuancen von gelb, grün,



Die Ingwerknolle liefert eine Fülle wichtiger Nährstoffe und enthält beispielsweise wertvolles Vitamin C

rot und dunkelviolet in einer Blüte bildet die Pflanze eine sehr attraktive, farbenfrohe Blütenpracht. Die Ernte der Knolle beginnt im Herbst, wenn die Pflanze ihre Blätter verliert. Anschließend wird sie in kochendem Wasser erhitzt und in der Sonne getrocknet.

Mit wissenschaftlichem Namen wird Ingwer als „Zingiber officinale“ bezeichnet, das sich von dem Sanskrit-Wort „singabera“ ableitet. Das bedeutet frei übersetzt „hornförmig“ und beschreibt anschaulich das Aussehen dieser Knolle.

Seit jeher von den Gelehrten geschätzt

Der Ingwer ist ein altbekanntes Wundermittel, das von Gelehrten im alten China, in Indien, in der islamischen Welt, aber auch von Hildegard von Bingen oder Paracelsus angewandt und geschätzt wurde. Meist wird die Knolle des Ingwers als Wurzel bezeichnet, was botanisch allerdings nicht ganz korrekt ist. Vielmehr handelt es sich um ein Rhizom. Der Unterschied besteht darin, dass eine Wurzel üblicherweise stirbt, wenn man sie auseinanderschneidet. Nicht so das Rhizom. Es kann immer neue Pflanzen bilden, wenn man es teilt und wieder in die Erde bringt. Genau so werden auch neue Ingwerpflanzen gezüchtet.

Bekannt ist Ingwer wegen seines warmen, citrusartigen Aromas und des – je nach Alter der Knolle – mehr oder weniger scharfen Geschmacks. Verantwortlich hierfür sind komplex strukturierte, ätherische Öle sowie die Gingerole und Shoagole. Gingerole sind nur im frischen Ingwer vorhanden und verwandeln sich durch Hitze und Trocknung in die Shoagole, die besonders scharf sind. In ihrer chemischen Struktur sind die Gingerole dem Aspirin sehr ähnlich, was auch die schmerzhemmende Wirkung des Ingwers erklärt.

Mit Mineralstoffen und Spurenelementen

Und in Ingwer steckt noch viel mehr: Zusätzlich enthält die Knolle Proteine, Fette, Kohlenhydrate sowie viele Mineralstoffe und auch Spurenelemente. Die Komplexität aller Inhaltsstoffe ist für die Einzigartigkeit von Geruch und Geschmack des Ingwers verantwortlich.

Neben vielen beschriebenen innerlichen Anwendungen wird Ingwer seit alters her auch äußerlich erfolgreich angewandt. Hierzu zählen unter anderem Ingwerkompressen, die gegen Verstauchun-

gen sowie gegen Muskel- und Gelenkschmerzen eingesetzt werden. Bei rheumatischen Beschwerden wird ein Vollbad mit warmem Ingwersud als Badewasserzusatz empfohlen.

In der Kosmetik kommt Ingwer in verschiedenen Produktarten zur Anwendung. Die INCI-Deklaration lautet Zingiber officinale.

In der indischen Heilmedizin (Ayurveda) und der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) wird Ingwer als universelles Mittel bei Arthritis, Arthrose, Rheuma und anderen Erkrankungen seit jeher erfolgreich genutzt. Ebenso finden sich ingwerhaltige Produkte in der Aromatherapie, um Verspannungen in Muskeln zu reduzieren und die Durchblutung zu fördern.

Für einen Duft, der hält und hält

Neben traditionellen kosmetischen Anwendungsformen gibt es auch eine Reihe zusätzlicher Produkte, die sich die wohltuenden, durchblutungsfördernden Eigenschaften des Ingwers zu Nutze machen und in den verschiedensten Kompositionen vor allem für den Körper angeboten werden. Auch in einigen hochwertigen Parfümölen und Duftstoffen findet man Ingwer, und zwar vor allem als „Fixateur“, um andere Duftstoffkombinationen länger auf der Haut zu bewahren und damit dem Parfum eine längere Wirkung zu verleihen.

Somit ist auch der Ingwer ein Produkt, das seinen Weg von der Küche in die Welt hochwertiger Kosmetik-, Wellness- und Spa-Anwendungen gefunden hat. ■

Jürgen Singer

Jürgen Singer

Der Autor ist Geschäftsführer und Leiter der Forschung & Entwicklung von **NEOVITA COSMETICS**. Wirkstoffe, insbesondere natürlichen Ursprungs, sind sein Fachgebiet.

