



Rheuma und Ernährung

Zusatzinformation Ingwer

Zingiber officinale

Ingwer wurde bereits vor 2500 Jahren in China und Indien medizinisch gegen Kopfschmerzen, Erbrechen, Erkältung und Arthritis angewendet. Es wurde auch gegen Bakterien und Pilze eingesetzt.

*Die wärmeerzeugende Wirkung von Ingwer ist allgemein bekannt—daher sollte Ingwer z.B. als Umschlag **nicht!** auf entzündeten Gelenken, entzündeten Hautstellen oder am Kopf angewendet werden. Ingwer enthält auch Spurenelemente wie Magnesium, Phosphat und Kalium.*

*Den öligen Inhaltsstoffen wie **Gingerol und Shogol** wird der Hauptanteil der pharmakologischen Wirkung von Ingwer nachgesagt. Und sie sind auch für seine Schärfe verantwortlich.*

Untersuchungen bei erwachsenen Rheumapatienten (vor und nach 12 wöchiger Gabe von Ingwer) legen nahe, dass Inhaltsstoffe des Ingwer die Herstellung und Freisetzung sogenannter „Botenstoffe“ (z.B. TNF alpha, IL-1beta) im Körper reduzieren, und so vermutlich indirekt die Entzündung und auch die Aktivität einzelner, Rheuma-auslösender Zellen (Th- 17) beeinflussen. Ausserdem sollen mehrere Bestandteile des Ingwer die Enzyme Cyclooxygenase 1 und 2 hemmen, das sind Enzyme, die für die Produktion von „Entzündungsmediatoren“ im Körper entscheidend sind.

*Es gibt jedoch für Kinder **keine** Untersuchungen oder Empfehlungen zur Einnahme von Ingwerextrakten in Kapselform.*

Nebenwirkungen von hohen Dosen sind Magen-Darm-Beschwerden.