

## Ingwer gegen Übelkeit: Alte Weisheiten und moderne Forschung

Ihr wollt wissen, warum Ingwer so gut gegen Übelkeit wirkt? Unser Artikel liefert euch die Antworten! Von traditioneller Verwendung bis hin zu klinischen Studien - hier erfahrt ihr alles über die bioaktiven Verbindungen und Empfehlungen zur natürlichen Behandlung von Übelkeit mit Ingwer. 🍵 #Gesundheit #Ingwer #Übelkeit



Ingwer, auch bekannt als *Zingiber officinale*, wird seit Jahrhunderten in verschiedenen Kulturen als Heilmittel verwendet. In diesem Artikel werden wir uns eingehend mit der traditionellen Verwendung von Ingwer zur Linderung von Übelkeit befassen, die bioaktiven Verbindungen von Ingwer und ihre Wirkung auf den Magen-Darm-Trakt untersuchen, klinische Studien und ihre Ergebnisse zur Wirksamkeit von Ingwer gegen Übelkeit betrachten und abschließend Empfehlungen für die Verwendung von Ingwer als natürliche Behandlungsoption gegen Übelkeit präsentieren. Die wissenschaftlichen

Erkenntnisse zu diesem Thema haben in den letzten Jahren zugenommen und werden im Folgenden detailliert erläutert.

## **Die traditionelle Verwendung von Ingwer zur Linderung von Übelkeit**

Seit Jahrhunderten wird Ingwer in verschiedenen Kulturen als Mittel zur Linderung von Übelkeit eingesetzt. Die Wurzelknolle des Ingwers, auch als Rhizom bezeichnet, enthält bioaktive Verbindungen, die eine beruhigende Wirkung auf den Magen-Darm-Trakt haben. Insbesondere bei Reiseübelkeit, morgendlicher Schwangerschaftsübelkeit und Übelkeit nach Operationen wird die traditionelle Anwendung von Ingwer geschätzt.

Ingwer kann in verschiedenen Formen verwendet werden, darunter frischer Ingwer, Ingwerpulver, Ingwertee oder Ingwerzusatz in Lebensmitteln und Getränken. Die scharfen, würzigen Aromen des Ingwers regen die Verdauung an und tragen zur Linderung von Übelkeit bei.

In der traditionellen chinesischen Medizin wird Ingwer häufig zur Stärkung des Qi verwendet, um die Energie des Körpers zu harmonisieren und die Verdauung zu fördern. In der ayurvedischen Medizin wird Ingwer als Mittel zur Verbesserung der Verdauung und zur Linderung von Verdauungsstörungen geschätzt.

Die traditionelle Verwendung von Ingwer zur Linderung von Übelkeit basiert auf jahrhundertealten Erfahrungen und Überlieferungen. Viele Menschen greifen auch heute noch auf Ingwer zurück, um auf natürliche Weise Übelkeit zu bekämpfen. Obwohl die wissenschaftlichen Beweise für die Wirksamkeit von Ingwer bei der Behandlung von Übelkeit begrenzt sind, zeigen zahlreiche Studien vielversprechende Ergebnisse, die die traditionelle Anwendung unterstützen.

## **2: Die bioaktiven Verbindungen von Ingwer und ihre Wirkung auf den Magen-Darm-Trakt**

Ingwer enthält eine Vielzahl von bioaktiven Verbindungen, die für seine pharmakologischen Wirkungen verantwortlich sind. Die wichtigsten bioaktiven Verbindungen im Ingwer sind Gingerol, Shogaol, Paradol und Zingiberen. Diese Verbindungen haben eine breite Palette von pharmakologischen Aktivitäten, darunter antioxidative, entzündungshemmende, antiemetische und gastroprotektive Eigenschaften.

Die Gingerole in Ingwer sind für den charakteristischen scharfen Geschmack verantwortlich und haben starke entzündungshemmende Eigenschaften. Sie können auch die Magenentleerung beschleunigen und die Darmmotilität erhöhen, was zur Linderung von Übelkeit beitragen kann. Darüber hinaus wurden Gingerole mit der Hemmung von Entzündungsmediatoren in Verbindung gebracht, die an der Entstehung von Übelkeit und Erbrechen beteiligt sind.

Shogaole sind die thermisch abgeleiteten Produkte von Gingerolen und wurden ebenfalls mit entzündungshemmenden und antiemetischen Wirkungen in Verbindung gebracht. Sie könnten die Gastroprotektion unterstützen und die Beeinträchtigung der Magenschleimhaut verhindern, was bei der Behandlung von Übelkeit von Vorteil sein könnte.

Paradol ist eine andere bioaktive Verbindung, die in Ingwer vorkommt und antioxidative sowie entzündungshemmende Eigenschaften aufweist. Diese Verbindung könnte auch durch die Regulierung der Darmmotilität und die Verbesserung der Verdauung zur Verringerung von Übelkeit beitragen.

Zingiberen sind auch für den scharfen Geschmack von Ingwer verantwortlich und zeigen entzündungshemmende sowie antiemetische Aktivitäten. Sie könnten helfen, die

Magenentleerung zu beschleunigen und die Symptome der Reisekrankheit zu lindern.

Die bioaktiven Verbindungen in Ingwer könnten daher eine synergistische Wirkung auf den Magen-Darm-Trakt ausüben und zur Linderung von Übelkeit beitragen, indem sie die Entzündung hemmen, die Magenentleerung unterstützen und die Darmmotilität verbessern.

## **Klinische Studien und ihre Ergebnisse zur Wirksamkeit von Ingwer gegen Übelkeit**

Klinische Studien haben die Wirksamkeit von Ingwer bei der Linderung von Übelkeit untersucht und gute Ergebnisse erzielt. In verschiedenen randomisierten kontrollierten Studien wurde festgestellt, dass Ingwer eine signifikante Wirkung auf die Verringerung von Übelkeit und Erbrechen hat. Die Ergebnisse zeigten, dass die Einnahme von Ingwer die Symptome von Übelkeit bei Schwangeren, Krebspatienten, nach einer Operation und bei Reisekrankheit reduzieren kann.

Eine Studie, die in der Zeitschrift „Supportive Care in Cancer“ veröffentlicht wurde, untersuchte die Auswirkungen von Ingwer bei Patienten, die sich einer Chemotherapie unterzogen. Die Untersuchung ergab, dass die Einnahme von Ingwerpulver die Schwere und Häufigkeit von Chemotherapie-induzierter Übelkeit und Erbrechen signifikant reduzierte.

Darüber hinaus wurde in einer anderen klinischen Studie festgestellt, dass Ingwer bei schwangeren Frauen mit morgendlicher Übelkeit genauso effektiv war wie Vitamin B6, das häufig zur Behandlung von Schwangerschaftsübelkeit eingesetzt wird. Die Studie, veröffentlicht in der Zeitschrift „Obstetrics and Gynecology“, zeigte, dass die tägliche Einnahme von Ingwer die Übelkeit signifikant reduzierte.

Es ist wichtig anzumerken, dass die meisten dieser Studien die Einnahme von Ingwer in Form von Kapseln oder Pulver

untersuchten. Weitere Forschung ist notwendig, um die optimale Dosierung und die Langzeitwirkungen von Ingwer auf die Linderung von Übelkeit zu bestimmen. Insgesamt deuten die Ergebnisse der klinischen Studien jedoch darauf hin, dass Ingwer eine vielversprechende natürliche Behandlungsoption gegen Übelkeit darstellt.

## **Empfehlungen für die Verwendung von Ingwer als natürliche Behandlungsoption gegen Übelkeit**

Nachdem wir über die traditionelle Verwendung von Ingwer zur Linderung von Übelkeit sowie die bioaktiven Verbindungen von Ingwer und ihre Wirkung auf den Magen-Darm-Trakt gesprochen haben, ist es wichtig, einige Empfehlungen für die Verwendung von Ingwer als natürliche Behandlungsoption gegen Übelkeit zu geben. Hier sind einige Tipps, wie Ingwer in die Ernährung eingebaut werden kann, um Übelkeit zu lindern:

- Frischer Ingwer kann in mehreren Formen konsumiert werden, darunter als Gewürz in Speisen, als frischer Tee oder als Ingwerwasser. Durch die Verwendung von frischem Ingwer können die bioaktiven Verbindungen am effektivsten genutzt werden.

- Ingwer kann auch in Form von Nahrungsergänzungsmitteln eingenommen werden. Diese sind in verschiedenen Formen erhältlich, einschließlich Kapseln, Pulver und Ölen. Es ist wichtig, sich für hochwertige Nahrungsergänzungsmittel zu entscheiden, die eine angemessene Menge an bioaktiven Verbindungen enthalten.

- Für Personen, die unter Reisekrankheit leiden, kann die Einnahme von Ingwerpulver oder -kapseln vor Reisen helfen, Übelkeit zu verhindern. Es wird empfohlen, etwa 1-2 Stunden vor der Reise eine Dosis einzunehmen.

- Schwangere Frauen, die unter morgendlicher Übelkeit leiden, sollten vor der Einnahme von Ingwerpräparaten ihren Arzt konsultieren, um sicherzustellen, dass es keine negativen Auswirkungen auf die Schwangerschaft gibt.
- Bei Übelkeit im Zusammenhang mit Chemotherapie oder anderen medizinischen Behandlungen ist es wichtig, mit einem Arzt über die Verwendung von Ingwer als Ergänzung zur konventionellen Behandlung zu sprechen.
- Obwohl Ingwer eine natürliche Behandlungsmöglichkeit gegen Übelkeit darstellt, ist es wichtig zu beachten, dass die Wirksamkeit von Person zu Person variieren kann. Es ist ratsam, die Verwendung von Ingwer mit einem Arzt zu besprechen, insbesondere wenn bereits andere Medikamente eingenommen werden.

## **Schlussfolgerung**

Zusammenfassend liefert die traditionelle Verwendung von Ingwer zur Linderung von Übelkeit und die moderne Forschung zu den bioaktiven Verbindungen von Ingwer klare Hinweise darauf, dass Ingwer tatsächlich eine wirksame natürliche Behandlungsoption gegen Übelkeit sein kann. Klinische Studien haben bestätigt, dass Ingwer Übelkeit signifikant reduzieren kann, insbesondere bei Reisekrankheit, Schwangerschaftsübelkeit und nach Operationen.

Es ist wichtig zu beachten, dass die Wirksamkeit von Ingwer von Individuum zu Individuum variieren kann und möglicherweise nicht für jeden geeignet ist. Dennoch bietet Ingwer eine vielversprechende Alternative zu herkömmlichen Medikamenten zur Linderung von Übelkeit. Zudem ist Ingwer in verschiedenen Formen erhältlich, wie z.B. als Tee, Kapseln oder als frischer Ingwer, was seine Anwendungsmöglichkeiten vielfältig macht.

Es ist ratsam, Ingwer als natürliche Behandlungsoption gegen Übelkeit in Betracht zu ziehen, und die richtige Dosierung und

Anwendungsmethode mit einem Gesundheitsexperten zu besprechen. Die Kombination von altem Wissen und moderner Forschung macht Ingwer zu einer vielversprechenden Option zur Behandlung von Übelkeit.

Details

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](#)**