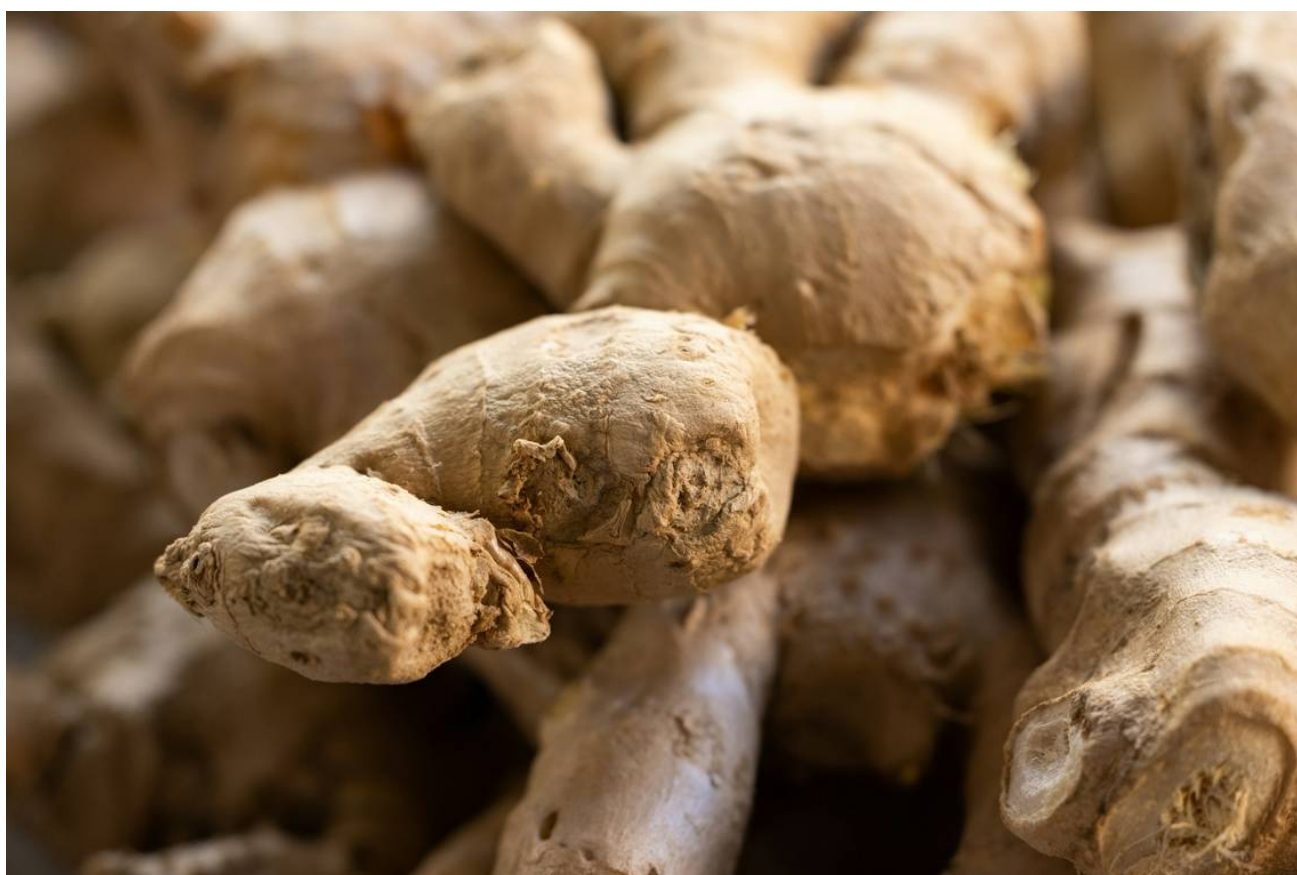




«Ingwer hat je nach Zubereitungsform eine unterschiedliche Wirkung»

Ebikon, 8. April 2026 — Arzneipflanze des Jahres, Tausendsassa in der Küche, Hansdampf in vielen Rezepturen: Ingwer. Für wen er gut ist, für wen weniger, das erklärt TCM-Therapeutin und -Dozentin Lea Hüppin-Walthert.



Alle kennen Ingwer, Zingiber officinale. Als Arznei ist er seit etwa 5000 Jahren im Einsatz. Und aus der modernen Küche sind seine frischen Wurzeln und sein getrocknetes Pulver nicht mehr wegzudenken, auch aus vielen Teemischungen- und -rezepten nicht. Doch Vorsicht, nicht für alle ist er gut. Dozentin Lea Hüppin erklärt. — Bild: Unsplash

Lea Hüppin, Ingwer ist die Arzneipflanze des Jahres. Irgendwie fantasielos, oder?

Das ist eine mögliche Betrachtungsweise. Mir fällt jedoch immer wieder auf, dass es sich lohnt, das vermeintlich Vertraute nochmals genauer zu betrachten. Oft kennen wir nicht das volle Potential einer Pflanze und so haben wir die Chance, unseren Wissensschatz zu erweitern.

Im Alltag, wem rätst du – ganz allgemein – zu Ingwer? Und in welcher Form?

Ingwer hat je nach Zubereitungsform eine unterschiedliche Wirkung. Der frische Ingwer öffnet die Oberfläche und fördert das Schwitzen, was im Anfangsstadium oder bei einer milden Erkältung Sinn macht. Dazu wird er oft mit Zimt Zweigen kombiniert, die die Wirkung verstärken. Zudem erwärmt er den Mittleren Jiao – also den Verdauungstrakt – und erleichtert das Erbrechen aufgrund innerer Kälte. Dazu kann er alleine oder mit anderen Kräutern kombiniert verwendet werden. Aufgeklebt auf Pe6 – also den Akupunkturpunkt Perikard 6 – kann er Übelkeit nach Narkose oder bei Chemotherapie verbessern. Dies sind die beiden Hauptanwendungen des frischen Ingwers. Nebenbei zeigt er Wirkung auf die Lungen, und zwar stoppt er Husten mit reichlichem Sputum, in Kombination mit weiteren Kräutern. Erwähnt wird er zudem für die Ausleitung von Toxinen aufgrund Meeresfrüchtevergiftung, zum Beispiel Shrimps oder Krabben, die sich mit Durchfall und Erbrechen äussert. Die Behandlung mit Heilkräutern mit Ingwer reduziert deren Toxizität.

Und getrocknet?

Der getrocknete Ingwer wird hauptsächlich zum Erwärmen von Milz und Magen verwendet, er unterstützt so eine gute Verdauung, die aufgrund von Kälte, egal ob von innen oder aussen, nicht ideal funktioniert. Je nach gewünschter Wirkung wird er mit unterschiedlichen Kräutern kombiniert. Des Weiteren wird er in Kombination mit zubereitetem Aconitum, dem blauen Eisenhut, zur Wiederherstellung des Yang angewendet. Er wärmt auch die Lunge und löst Schleim auf. Geschätzt wird auch seine Fähigkeit, Kälte und Nässe aus dem Körper auszuleiten, die sich mit Schweregefühl und Schmerzen im unteren Rücken zeigen. Auch stoppt er Kälte-Blutungen, die an ihrem dunklen und dünnflüssigen Blut erkennbar sind.

Wem rätst du von Ingwer ab?

Der frische Ingwer ist scharf-warm, das bedeutet, dass er im Körper Hitze erzeugen kann und durch die Schärfe die Oberfläche öffnet. Dies kann das Yin, also die Substanz, und das Qi schädigen. Bei innerer Hitze, zum Beispiel Magenbrennen, heissen oder unruhigen Beinen, soll daher auf ihn verzichtet werden. Eine weitere Kontraindikation ist ein bestehender Yin-Mangel, der sich z.B. an heissen Fusssohlen oder Handinnenfläche zeigt. Auch bei spontanem Schwitzen ist davon abzusehen, denn weiteres Schwitzen ist in diesem Fall nicht sinnvoll. Grundsätzlich wird frischer Ingwer nur kurzfristig eingenommen. Der getrocknete Ingwer ist ebenfalls bei innerer Hitze mit Yin-Mangel oder Blut-Hitze, zum Beispiel Hautausschlägen oder innerer Unruhe, kontraindiziert. In der Schwangerschaft gibt es unterschiedliche Angaben. Einige Quellen verbieten ihn gänzlich, andere erst im späteren Schwangerschaftsverlauf. In der westlichen Literatur wird vor der Anwendung bei Kindern abgeraten, dies aufgrund fehlender Daten. Auch bei Gallensteinen wird in der westlichen Literatur gewarnt. Wirkstoff-Wechselwirkungen ...

... also Wechselwirkungen mit westmedizinischen Medikamenten?

Ja, genau. Solche Wirkstoff-Wechselwirkungen sind mit Ingwer ebenfalls theoretisch möglich. So warnt die ESCOP, das European Scientific Cooperative on Phytotherapie, aktuell zur Vorsicht bei gleichzeitiger Einnahme mit Antikoagulanzen oder Thrombozytenmitteln sowie Nifedipin, Antidiabetika, Metronidazol und Crizotinib. EMA, also die European Medicines Agency, beschreibt jedoch keine Wechselwirkungen.

Welche Unterschiede gibt es in der Anwendung nach West-TCM und nach TCM?

Es ist ja die gleiche Pflanze, so darf es meines Erachtens keinen Unterschied geben. Zu beachten ist, dass die Tinktur aus getrocknetem Ingwer hergestellt wird. Wünschen wir die Oberfläche zu öffnen, so ist der frische Ingwer zu verwenden. Zudem möchte ich darauf hinweisen, dass die traditionelle Anwendung von Ingwer in der TCM mit wenigen Ausnahmen in Kombination mit anderen Kräutern erfolgt. Es wird vor der alleinigen Anwendung gewarnt, dies aufgrund seiner Schärfe, was zu Magenproblemen führen kann.

Kann man Ingwer auch geniessen? Was ist deine Ingwer-Genuss-Liebblingsart?

Das ist natürlich Geschmacksache. Mein absoluter Favorit ist eine Kürbissuppe abgeschmeckt mit frischem Ingwer.

Danke, Lea.

Gern, Martin.



Lea Hüppin-Walthert ist Naturheilpraktikerin mit eidgenössischem Diplom in Traditioneller Chinesischer Medizin TCM Fachrichtung Akupunktur/Tuina, Chinesische Arzneimitteltherapie, ebenfalls ist sie KomplementärTherapeutin mit eidgenössischem Diplom Methode Shiatsu, Hypnosystemischer Coach IHC®, SVEB 1. Lea Hüppin unterrichtet Materia Medica West-TCM. Ihre Praxis führt sie in Kleinwangen LU: <https://www.lebensbewegung.ch/>

Lea Hüppin-Walthert über endokrine Störungen

Artikel in der PraxisArena



Phytotherapie Basis

Das Kräuter-Einstiegsmodul



[Zum Newsroom >](#)