

Ingwer

Beschreibung der Anwendung

Die orale Einnahme von Ingwer als Hartkapsel, Tee oder Saft kann die Chemotherapie induzierte Nausea lindern. Dabei sind Wechselwirkungen mit verschiedenen Medikamentengruppen zu beachten.

Ingwer (*Zingiber officinale*) ist eine tropische Pflanze, deren unterirdischer Hauptspross, das Ingwer-Rhizom, als Küchengewürz oder Arzneidroge Verwendung findet.

Die arzneilich wirksamen Inhaltsstoffe befinden sich im Wurzelstock, welcher zu 1,5–3% aus ätherischem Öl besteht. In diesem sind unter anderem die Substanzen Zingiberen, Curcumen und Beta-Eudesmol enthalten. Daneben stecken in der Ingwerwurzel Scharfstoffe, die der Knolle ihren typischen Geschmack verleihen: v.a. die sogenannten Gingerole und Shogaole. Des Weiteren enthält Ingwer Borneol und Cineol, zudem Vitamin C, Magnesium, Eisen, Calcium, Kalium, Natrium und Phosphor.

Ingwer ist in Pulverform als Nahrungsergänzungsmittel und Arzneimittel erhältlich. Das Arzneimittel unterliegt strengen Auflagen einer standardisierten Produktion.

Wann darf die Anwendung nicht durchgeführt werden?

Die Wirkung von Aprepitant (Emend®), Tacrolimus (Prograf®, Protopic®), Ciclosporin (Cicloral®, Immunosporin®), Sulfaguanidin, Antidiabetika, Antikoagulantien kann durch Ingwer beeinträchtigt werden.

Die sedierende Wirkung zentral wirksamer Medikamente oder die blutdrucksenkende Wirkung von Antihypertensiva kann durch Einnahme von Ingwer verstärkt werden.

Nicht anwenden bei:

- Bei Sodbrennen oder brennenden Magenschmerzen.
- Bekannte Gallensteine.
- Empfindlichkeit (Allergie) gegen den Wirkstoff Ingwerwurzelstockpulver und/oder Gelatine, Hochdisperzes Siliciumdioxid, Indigocarmine E132, Titandioxid E171, Natriumdodecylsulfat.
- Schwangerschaft und Stillzeit

Kurzanleitung

Die enthaltenen ätherischen Öle und Scharfstoffe lindern über 5-HT3 Rezeptoren im Verdauungstrakt und im Gehirn die Übelkeit.

Präparate

- Ingwer-Hartkapseln (Zintona®) 10/ 20 / 50 (1 Hartkapsel enthält: 250 mg Ingwerwurzelstock-Pulver)
Dosierung: 500 mg bis 1000 mg/Tag, 2 Kapseln alle 4 Stunden, maximal 8 Kapseln pro Tag.
- Ingwertee: 2 gehäufte Teelöffel geriebener Ingwerwurzelstock (möglichst Bioqualität) (*Zingiberis rhizoma*) mit 250 ml heißem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen. Über den Tag verteilt trinken, bis zu 1 Liter/Tag
- Ingwerwasser: Ingwerwurzel (möglichst Bioqualität) 5 bis 7 dünne Scheiben in 1 l kochendes Wasser, ca. 5 Minuten ziehen lassen, Ingwerscheiben entnehmen. Über den Tag verteilt trinken.

Zulassungsstatus

Ingwer ist in zahlreichen europäischen Ländern als Medikament mit den Bezeichnungen „medizinisch allgemein anerkannt“ („well-established use“) gegen Reiseübelkeit und „traditional use“ gegen leichte gastrointestinale Beschwerden zugelassen.

Besondere Hinweise für Patient*innen und Anwender*innen

- Vor Operationen sollte Ingwer abgesetzt werden, um starke Blutungen zu vermeiden.
- Hitzewallungen können durch Ingwer verstärkt werden.
- Ingwerpurlver in der Originalpackung aufbewahren, um das Arzneimittel vor Licht und Feuchtigkeit zu schützen.
- Nicht über 25°C aufbewahren.

Hinweise zur externen Evidenz und weiterführende Literatur

- Fitriyanti D, Sulung R. Effectiveness of ginger to overcome nausea and vomiting caused by chemotherapy in breast cancer patients. Canadian Oncology Nursing Journal. 2020;30(1 PG - 3-5):3-5
- Bhargava R, Chasen M, Elten M, MacDonald N. The effect of ginger (*Zingiber officinale* Roscoe) in patients with advanced cancer. Support Care Cancer. 2020; 28(7):3279-3286. doi:10.1007/s00520-019-05129-w