

Galgant, der milde Bruder des Ingwers

HEILKUNDE Galgant ist es, was wir an kalten, grauen Tagen brauchen. Seine Schärfe gibt Wärme und Energie. Und die exotische Wurzel fördert die Durchblutung, hemmt Entzündungen und löst Krämpfe.

ULRIKE VON BLARER ZALOKAR*
wissen@luzernerzeitung.ch

Galgant kommt aus China, Thailand und Indien, und dort überall wurde und wird die ingwerähnliche Wurzel heilkundlich und als Gewürz genutzt. Über Arabien kam Galgant nach Europa – den Pferden sogar soll Galgant gefüttert



worden sein, um sie anzutreiben. Die Heilkundigen Europas waren von der Wurzel sofort begeistert – niemand aber so sehr wie Hildegard von Bingen. Sie sah Galgant – das Wort kommt aus dem chinesischen «gaoliang-jiang» und bedeutet «vortrefflicher Ingwer» – als von Gott geschicktes Heilkraut. Sie nannte es «Gewürz des Lebens» und verschrieb es bei einer Vielzahl von Erkrankungen und Beschwerden. Ja, es soll sogar das Heilkraut sein, das in ihrer Heilkunde die grösste Verwendung findet. Etwa bei Fieber, Schmerzen und Herzweh.

Galgant statt Nitroglyzerin

Galgant – mit botanischem Namen «Alpinia officinarum», so benannt nach dem italienischen Botaniker Prospero Alpino (1553–1617) – soll vom Begründer der Hildegard-Medizin, Dr. Gottfried Hertzka (1913–1997), in Notfällen sogar noch vor Nitroglyzerin gegeben worden sein, in Form von Tabletten, aus Galgant-Pulver gepresst. Der Kopfschmerz, zu dem die Einnahme von Nitroglyzerin meistens führte, liess sich so vermeiden, und Galgant half ebenso gut. Indem er den Vagusnerv reizt, erweitert er die Herzkranien. Dass Galgant krampflosend wirkt, ist mittlerweile bestätigt, und so wird er bei krampfartigen Herzbeschwerden wie Angina pectoris eingesetzt.

Tatsächlich enthält Galgant Scharfstoffe wie Diarylheptanoide, Galangol

und Gingerol. Die beruhigen den Magen und helfen so gegen die Reisekrankheit. Ausserdem sollen sie die Verklumpung von Blutplättchen verhindern und dadurch dafür sorgen, dass das Blut ungestört fliesst. Weil im ostasiatischen Raum Herz-Kreislauf-Erkrankungen so selten sind, wird spekuliert, ob die häufige Verwendung von Galgant der Grund oder zumindest einer der Gründe dafür sei. Müssen wir Westler plötzlich Anti-Verklumpungsmittel einnehmen, scheint in Asien ein lebenslanger alltäglicher Umgang mit Galgant dafür zu sorgen, dass das Blut fliesst, wie es soll: Galgant ist dort normaler Bestandteil der Küche, etwa in vielen Curry-Mischungen, als Gewürz in Suppen, in Salaten und in allem, was im Wok zubereitet wird.

Galgant ist sehr würzig, ja scharf. Aber auch wer Schärfe eigentlich nicht mag, sollte einmal ein Gericht mit Galgant probieren. Denn diese Schärfe ist ganz speziell, anders als zum Beispiel die von Ingwer, richtig angenehm. Jetzt ist auch die richtige Jahreszeit dazu: Galgant wirkt ausserordentlich wärmend.

Bei Halsschmerz Tablette kauen

Dieses Wärmende mag damit zusammenhängen, dass Galgant die Durchblutung fördert, doch es gibt noch andere Wirkungen: Galgant hemmt Entzündungen, und das über zwei Wege. Zusammen mit Phenylalkylketonen reduzieren die Diarylheptanoide erstens die Bildung von Prostaglandinen; diese Hormone sind bei der Entstehung von Fieber, Schmerzen und Entzündungen beteiligt. Das macht Galgant auch zu einem möglichen Mittel bei Rheumaschmerzen. Und zweitens hemmen die Diarylheptanoide zusammen mit dem Pflanzenfarbstoff Galangin auch Entzündungen, die dadurch ausgelöst werden, dass der Körper zu viel Stickstoffmonoxid produziert. Dieses Entzündungshemmende, zusammen mit seiner antibakteriellen Wirkung, kann man sich zum Beispiel jetzt im Januar bei Halsschmerzen zu Nutze machen: einfach ein paar Galgant-Tabletten kauen. Dem Hals wird es bald besser gehen.

Galgant wird in der Volksmedizin und den Naturheilkunde-Systemen rund um die Welt genutzt: Im Ayurveda soll er unter anderem helfen, das Nervensystem zu beruhigen und den Blutdruck zu senken. In der Homöopathie soll er bei Erkrankungen der Atemwege helfen. Die traditionelle europäische Naturheilkunde verschreibt Galgant bei Appetitlosigkeit, Verdauungsbeschwerden, Entzündungen, Fieber, Gallenkoliken und Oberbauchschmerzen. Und die Tradi-



Über die asiatische Küche wird sie zusehends auch bei uns bekannt: die mit dem Ingwer verwandte Wurzel Galgant.

Getty

tionelle Chinesische Medizin TCM verwendet Galgant, um Kälte aus dem Inneren zu vertreiben, die Lebensenergie Qi zu stärken, das Blut zu bewegen, die Sinnesorgane zu stärken sowie Schleim aufzulösen.

Galgant in die eigene Küche einzuführen, empfiehlt sich auf alle Fälle. Nebenwirkungen sind keine bekannt. Idealerweise bespricht man das jedoch mit einem TCM-Therapeuten oder Heilpraktiker. So kommt man zu individuellen Empfehlungen und hat am meis-

ten davon: Die Naturheilpraktiker werden Galgant als Gewürz empfehlen oder ihn als Pulver, gepresste Tabletten, Alieintinktur oder Teil einer Tinktur einsetzen.

Entkrampft den Verdauungstrakt

Gerade auch als Tee entwickelt Galgant sehr viel Kraft: einen Teelöffel getrockneter Wurzel, fein geschnitten, mit etwa zwei Deziliter heissem Wasser übergiessen, eine Viertelstunde ziehen lassen, abseihen und fertig. Dreimal

täglich oder mehr. Das entkrampft nicht nur die Herzgegend, sondern auch den Verdauungstrakt. Diese Entkrampfung ist spürbar, und oft verschwinden Schmerzen und Krämpfe nach einer regelmässigen Anwendung. Bei Entzündungen im Mundraum, etwa bei Zahnfleischentzündungen, eignet sich dieser Tee aufgrund seiner antibakteriellen Wirkung auch sehr gut zum Gurgeln.

Wem der Tee nicht schmeckt oder doch zu scharf ist, kann auf Galgant-Honig ausweichen. Gerade für Kinder ist das eine gute Alternative, zum Beispiel während und nach einer Viruserkrankung oder einem bakteriellen Infekt. Dies einerseits, damit die Erkrankung

Dem Mann wurde empfohlen, während des Liebesaktes ein Stück der frischen Wurzel im Mund zu behalten.

schneller vorübergeht, andererseits um danach schnell wieder fit zu sein. Dazu mischt man einfach so viel Galgant-Pulver unter den Honig, wie es gerade gut schmeckt. Zum Einrühren hilft es, den Honig im Wasserbad auf etwa dreissig Grad zu erwärmen. Auch Erwachsene profitieren natürlich davon: Man nimmt dreimal täglich drei bis vier Messerspitzen dieses Honigs auf einem Stück Brot.

Anti-Schnarch-Medizin

Galgant soll übrigens auch aphrodisierend wirken. Dem Mann wurde sogar empfohlen, während des Liebesaktes ein Stück der frischen Wurzel im Mund zu behalten. Und wenn es doch nichts nützt, dann vielleicht wenigstens gegen das Schnarchen? Schnarchenden Partnern kann man empfehlen, vor dem Zubettgehen eine Galgant-Tablette zu nehmen.

Was aber auf alle Fälle hilft: regelmässig mit Galgant kochen, da entkrampfen und freuen sich Herz, Magen und Laune. Der Rest, der ergibt sich.

HINWEIS

* Ulrike von Blarer Zalokar leitet mit ihrem Mann und ihrem Sohn die Heilpraktikerschule Luzern. Sie ist Autorin unter anderem des 5-Elemente-Kochbuches «EssenZ aus der Küche»: www.heilpraktikerschule.ch

Exzessiver Sport hilft nicht beim Abnehmen

SPORT Bei extrem starker Aktivität passt sich der Körper an die erhöhten Anforderungen an. Er verbraucht dann weniger Kalorien als erwartet.

Viel hilft viel. Das gilt vermutlich nicht für Sport, wenn er beim Abnehmen helfen soll. Denn mit zunehmender Bewegung nimmt der Kalorienverbrauch nur bis zu einem gewissen Punkt ebenfalls entsprechend zu. Wer sich aber besonders viel bewegt, bei dem stagniert diese Zunahme, haben US-Forscher beobachtet. Der Kalorienverbrauch erreicht dann ein Plateau, schreiben sie im Fachblatt «Current Biology». Der Körper gewöhnt sich offenbar an die hohe Belastung. Exzessives Training allein ist also keine effektive Möglichkeit, das Körpergewicht zu reduzieren.

Verbreitete Fehlannahme

«Es gibt jede Menge von Beweisen, dass Bewegung wichtig ist, um Körper und Geist gesund zu halten, und diese Arbeit ändert nichts an dieser Aussage», sagt Herman Pontzer von der City University of New York. «Neu ist aber, dass wir uns auch auf die Ernährung konzentrieren müssen, ganz besonders, wenn es darum geht, ungesunde Gewichtszunahme zu verhindern oder umzukehren», so der Anthropologe. Eine



Ab einem gewissen Mass an sportlicher Betätigung steigt der Kalorienverbrauch nicht mehr an, spricht: Es nützt zum Abnehmen nichts.

Keystone/Arno Balzarini

verbreitete Annahme ist, schreiben die Forscher in ihrer Arbeit, dass mit zunehmender körperlicher Aktivität ein erhöhter Energie- und damit Kalorienverbrauch einhergeht. Doch die Zusammenhänge zwischen körperlicher Aktivität und Energieverbrauch sind weit komplexer und folgen nicht einem solchen einfachen, linearen Zusammenhang.

Wer mit einem Sportprogramm zum Abnehmen beginnt, beobachtet nach

mehreren Monaten häufig, dass sich der Effekt der Gewichtsabnahme verringert, stagniert oder sogar umkehrt. Ausserdem gibt es eine afrikanische Volksgruppe von Jägern und Sammlern, die sich durch enorm hohe Aktivität auszeichnet – aber keinen entsprechend hohen Kalorienverbrauch an den Tag legt. «Die Hadza sind unglaublich aktiv, laufen täglich weite Strecken und verrichten Tag für Tag eine Menge harter körperlicher Arbeit», er-

zählt Pontzer. «Wir stellten fest, dass sie trotz dieser hohen Aktivität einen ähnlichen Energieverbrauch haben wie Leute, die einen modernen, mehr sitzenden Lebensstil. Das machte mich nachdenklich.»

Optimales Mass an Bewegung

Pontzer und seine Kollegen massen bei 332 Frauen und Männern eine Woche lang, wie aktiv sie waren und welchen Energieverbrauch sie an den Tag legten. Die Forscher stellten fest, dass es einen schwachen, aber messbaren Effekt der Bewegung auf den täglichen Energieverbrauch gab. Beim genaueren Hinsehen traf dies allerdings nur auf diejenigen Teilnehmer zu, die sich nicht so sehr körperlich betätigten. So verbrauchten diejenigen mit moderater Aktivität tatsächlich rund 200 Kilokalorien mehr als jene, die ihren Tag primär im Sitzen verbrachten. Wer sich allerdings mehr als moderat bewegte, bei dem schlug sich das Extra an Bewegung nicht in zusätzlichem Kalorienverbrauch nieder. «Die körperlich aktivsten Leute verbrauchten dieselbe Menge an Kalorien täglich wie Leute, die nur moderat aktiv waren», sagt Pontzer. Es scheint demnach ein – noch unbekanntes – optimales Ausmass an körperlicher Aktivität zu geben: Zu wenig ist ungesund, aber zu viel scheint den Körper dazu zu bringen, sich an die Anforderungen anzupassen.

CORNELIA DICK-PFAFF/WSA
wissen@luzernerzeitung.ch

Klapperstorch und Karriere im Fussball

red. Die Chancen auf eine grosse Fussballkarriere sind besser, wenn man in der ersten Jahreshälfte geboren wurde. Das zeigt eine Untersuchung der Deutschen Sporthochschule Köln, welche die Daten der 100 Fussballspieler mit dem aktuell höchsten Marktwert analysiert hat.

KALEIDOSKOP

Fazit: 60 Prozent wurden in der ersten Jahreshälfte geboren. Als Vergleich dienen die 100 reichsten Menschen der Welt. Bei ihnen gab es diesen Unterschied nicht. 49 Prozent haben in den Monaten Januar bis Juni Geburtstag, was der Geburtenverteilung insgesamt entspricht, die über das Jahr gemessen konstant ist.

Vermuteter Grund für die ungleiche Verteilung beim Fussball: Junioren werden nach Jahrgang eingeteilt. Innerhalb desselben Jahrgangs machen ein paar Monate Altersunterschied oft einen grossen Leistungsunterschied aus. Ältere bzw. früh im Jahr geborene Spieler scheinen besser und talentierter – und werden deshalb auch eher speziell gefördert als die später im Jahr Geborenen.