

Pflanzenprofil: Galgant (*Alpinia officinarum*)

Angelika Hinne

„Wer im Herzen Schmerzen leidet und wem von Seiten des Herzens ein Schwächeanfall droht, der esse sogleich eine hinreichende Menge Galgant und es wird im besser gehen. Und ein Mensch, der ein hitziges Fieber in sich hat, trinkt Galgantpulver in Quellwasser und er wird das hitzige Fieber löschen.“ (Hildegard von Bingen)

Volksnamen

Galgantwurzel, Kleiner Galgant, Galgant oder Siam-Galgant.

Der ursprünglich aus Südostasien stammende Echte Galgant (*Alpinia officinarum*) – auch als Kleiner Galgant oder Fieberwurzel bekannt – zählt wie der Ingwer (*Zingiber officinale*) und die Kurkuma zu den Ingwergewächsen. Auch rein optisch ähnelt er diesen sehr stark.

In allen drei Fällen ist es die Wurzel (das Rhizom), die sowohl in der Küche als auch in der Heilkunde Anwendung findet. Doch während der cremefarbene Ingwer und die gelbe Kurkuma heutzutage auf der ganzen Welt vielfach als Heil- und Gewürzpflanze eingesetzt werden, ist der rötliche Galgant in unseren Breiten unberechtigterweise etwas ins Hintertreffen geraten.

Vermutlich waren es die Araber, die den Galgant im 8. Jahrhundert bis zu uns gebracht haben. Auch die Pferde sind in den Genuß der feurigen Pflanze gekommen. Die edlen Tiere wurden mit Galgant gefüttert, um ihnen eine besondere Kraft und Ausdauer zu verleihen. Die Heimat des Galgants ist ursprünglich auf der chinesischen Insel Hainan. Heutzutage wird er vor allem in Thailand sehr rege kultiviert. Kaum verwunderlich also, daß die Pflanze heute nicht nur Beinamen wie „Chinesischer Ingwer“ hat, sondern auch als „Thai-Ingwer“ bekannt ist.

Galgant – Das erotische „Gewürz des Lebens“

Zahlreiche Quellen des Mittelalters und der Neuzeit belegen, daß sowohl die Heilkundigen als auch deren Patienten die Wirkkraft der Heilpflanze sehr zu schätzen wußten.

Vielleicht liegt dies ebenfalls daran, daß die scharfe Wurzel im Mittelalter vielfach als Aphrodisiakum Verwendung fand: Ein während des Liebesspiels im Mund gehaltenes Stück Galgant soll nämlich die Leidenschaft bis ins Unermeßliche steigern.

Die Universalgelehrte Hildegard von Bingen (1098-1179 n. Chr.) betrachtete den Galgant als eine der wichtigsten Heilpflanzen, weshalb er auch – gemeinsam mit Bertram, Quendel und Ysop – zu den bekanntesten Hildegard-Gewürzen zählt. Die Klosterfrau bezeichnete den Galgant als „Gewürz des Lebens“, das direkt von Gott gesandt worden sei, um Krankheiten abzuwehren.

Botanik

Der echte Galgant ist eine ausdauernde krautige Pflanze, die Wuchshöhen von 1,50 Meter erreicht. Es werden schlank-zylindrische, horizontal auswachsende Rhizome als Überdauerungsorgane gebildet. Die ganzrandigen Laubblätter



sind ungestielt; sie werden 20 bis 30 cm lang und 1 bis 2,5 cm breit.

Es werden traubige Blütenstände mit kleinen Hochblättern gebildet. Die zwittrigen Blüten sind weiß mit rötlichen Linien. Die verwachsenen Kelchblätter sind etwa 1,5 cm lang. Die zu einer Röhre verwachsenen Kronblätter sind 8 bis 10 cm lang. Der Fruchtknoten ist behaart. Es wird eine rundliche, rote Kapsel Frucht gebildet mit etwa 1 cm Durchmesser. Sie blüht von April bis September und fruchtet von Mai bis November.

In unseren Breitengraden finden wir den echten Galgant in freier Natur oder heimischen Gärten nicht, da er keinen Frost verträgt. Man kann ihn aber als Topfpflanze kaufen und in Gewächshäusern hell und warm überwintern.

Nach anfänglich eher verhaltenem Wachstum kann Galgant recht umfangreich werden, braucht dann jährlich einen größeren Topf oder wird geteilt.

Anwendung und Heilwirkung

Verwendet wird die Wurzel als Gewürz, Blätter können mitgekocht werden wie beim Lorbeer. Getrocknet ist die Wurzel lange haltbar und läßt sich nach Bedarf verwenden, entweder in Stücken für Tee oder zum Mitkochen, oder aber pulverisiert als Gewürz für verschiedene Gerichte wie auch Backwaren.

Die echte Galgantwurzel enthält ätherische Öle, Scharfstoffe und Flavonoide. So hat sie eine krampflösende, entzündungshemmende und antibakterielle Wirkung.

Galgant entfaltet aufgrund seiner Schärfe einen wärmenen Einfluß auf den Organismus – am besten zerkaut, direkt über die Mundschleimhäute. Galgant hilft immer, sowohl dem Kranken als auch den Gesunden. Er trägt zur Normalisierung und Entlastung der Herzfunktion bei, daher zählt Dr. Hertzka ihn zu den „Wunderdrogen“. Die jahrzehntelange Erfahrung zeigte, Galgant stärkt auch in diversen Kräutermischungen immer das Herz mit.

Er hilft rasch und sicher gegen Schwindel, Schmerz und Schwäche, die vom Herzen oder Magen ausgehen. Als Gewürz findet er auch als Pfefferersatz in der Küche seinen Platz. Zum Mitnehmen eignen sich kleine Dosen mit Galganttabletten oder -tropfen. Für Kinderanwendungen

empfiehlt sich die Variante Galgant-Fenchel-Tabs, also in Kombination des Fenchels. So wird die Schärfe gelindert.

Anwendung findet Galgant bei Herzschwäche, Angina pectoris, Erschöpfungszuständen, Kreislaufschwäche, Müdigkeit, Magen-, Darmbeschwerden, Appetitlosigkeit, Völlegefühl, Übelkeit, Blähungen, Menstruationsbeschwerden, Durchblutungsstörungen, grippalen Infekten, Fieber, zur Steigerung der Abwehrkräfte (Immunsystem) und zur Nachbehandlung und Verhütung von Infarkten. Außerdem ist er ein wichtiges Küchengewürz.

Zudem konnten fungizide (pilzhemmende) Wirkungen und tumorwachstumshemmende Effekte nachgewiesen werden und er vermag im Zusammenspiel mit Chemotherapien deren zytotoxische Eigenschaften zu unterdrücken.¹

Abgesehen vom frischen und getrockneten Rhizom wird auch das daraus durch Wasserdampfdestillation gewonnene ätherische Öl medizinisch verwendet. Galgantextrakte wirken einer indischen Studie* zufolge stark gegen diverse krankmachende Bakterien wie z. B. *Bacillus cereus*, *Staphylococcus aureus* und *Escherichia coli*.²

¹ Siegfried Bäuml, Heilpflanzenpraxis heute: Porträts, Rezepturen, Anwendung

² Srividya AR et al, Antioxidant and Antimicrobial Activity of *Alpinia officinarum*, Indian J Pharm Sci, Januar - Februar 2010

Die Haupteinsatzgebiete von Galgant kann man sich anhand der 3-Sch-Regel leicht merken: SCHwindel, SCHwäche, SCHmerz ausgehend vom Herzen.

Inhalt- und Wirkstoffe

Die Pflanzenheilkunde nutzt das im Rhizom vorhandene ätherische Öl mit Gingerolen, Galangol, Flavonoiden und Gerbstoffen.

Ernte / Sammelzeit

In ihrer tropischen und subtropischen Heimat dauert es von der Pflanzung bis zur Ernte der Galgant-Rhizome etwa drei Monate, wobei dann jeweils die gesamte Pflanze gerodet und nicht mehrjährig kultiviert wird. In unseren Breiten dauert es deutlich länger, teils mehrere Jahre, bis sich ausreichend große Rhizome für die Ernte von Galgant gebildet haben. Bei der Ernte im Frühjahr oder Herbst werden die Rhizome aus der Erde genommen, die Triebe abgeschnitten und die Galgantwurzeln gesäubert.



Rezepte und Anwendungen

Quelle: I, Luc Viatour, WikimediaCommons

Hildegards Galgantwein

Erhitze ¼ l Rotwein auf moderate Temperatur. Sobald der Wein sprudelt, wird ein Teelöffel geschnittene Galgantwurzel hinzugegeben und das Ganze circa zehn Minuten aufgekocht. Anschließend nimm den Galgantwein vom Herd und laß ihn kurz abkühlen, bevor er noch warm in kleinen Schlucken getrunken wird.

Gut zu wissen: Rotwein hat dank seines reichen Gehalts an Gerbstoffen und Antioxidantien, die aus den dunklen Flavonoiden der schwarzen Weintrauben stammen, von Natur aus einen stärkenden Effekt auf das Herz. Kombiniert mit den herzstärkenden Inhaltsstoffen des Galgants wird diese Wirkung noch verbessert. Es erübrigt sich zu erwähnen, daß der Wein als alkoholisches Getränk jedoch nur in Maßen genossen werden sollte. Eine Tasse des Galgant-Weins ist deshalb als tägliche Maximaldosis angezeigt.

Himbeer-Galgant-Saft gegen Grippe und Fieber

(nach Hildegard von Bingen)

Galgantpulver – aus getrockneter Wurzel selbst gemahlen oder aus zerstoßenen Tabletten beziehungsweise geöffneten Kapseln – in ein Glas voll Himbeersaft geben und gegebenenfalls mit dem Saft einer halben Zitrone verfeinern.

Galgant-Tee

1 Tl. (2 g) getrocknete, zerkleinerte Wurzel wird mit 1 Tasse kochendem Wasser überbrüht. Laß den Tee 10 Minuten ziehen. Danach abfiltrieren. Fertig.

Trink täglich 2 bis 3 Tassen, ½ Stunde vor den Mahlzeiten. Bei Zahnfleischerkrankungen kann damit gegurgelt werden. Gegen Fieber eingesetzt, verstärkt der Zusatz von Linden- und/oder Holunderblüten die Wirkung.

Galgant-Tinktur

Fülle 5 g Galgantwurzel und 50 g 40%igen Alkohol (Wodka, Korn o.ä.) in eine Flasche mit weitem Hals. Verschließe das Glasgefäß gut. Beschrifte die Flasche mit „Galgant-Tinktur“ und dem Datum. Laß die Tinktur anschließend an einem dunklen Ort für 3 Wochen ziehen – gelegentlich gut durchschütteln. Filtere die Tinktur durch ein engmaschiges Sieb und fülle sie am besten in eine beschriftete Tropfflasche. **Anwendung:** Nimm bis zu 3-mal täglich 15 Tropfen in etwas Wasser ein – am besten 15 Minuten vor den Mahlzeiten.

Galgant-Jamu – ein heilsames Power-Getränk

Reibe 3 unbehandelte Limettenschalen ab und laß sie in einem ½ l Wasser so lange kochen, bis das Wasser eine grüne Färbung angenommen hat. Füge 4 EBl. geriebene Wurzel, 2 Stengel Zitronengras, 2 EBl. fein gehackte Pfefferminzblätter und 2 EBl. fein gehackte Brennesselblätter hinzu und koche den Sud etwa für 15 Minuten ein. Nimm den Topf vom Herd und füge noch Kurkuma, Limettensaft und 6 EBl. Agavendicksaft hinzu. Mit 1 Tropfen Pfefferminzöl und 5 Tropfen Orangenöl anreichern und gut verrühren.

Die Empfehlungen in diesem Artikel ersetzen nicht den Besuch beim Heilpraktiker oder Arzt.