

Ingwer kann Übelkeit bei einer Chemotherapie reduzieren

Mehr Lebensqualität Ingwer ist eine alte asiatische Gewürz- und Heilpflanze mit vielen Vorteilen für die Gesundheit. Die Wurzelknolle wird hierzulande ausser in der Küche vor allem als Tee gegen Erkältungen und gegen (Reise-)Übelkeit angewendet. Seit einiger Zeit mehren sich nun die Hinweise, dass auch Krebspatienten von Ingwer profitieren könnten.

TEXT: CLAUDIA BENETTI

Die Chemotherapie ist eine etablierte wirksame Behandlung bei einer Krebserkrankung. Sie kann aber Nebenwirkungen wie Übelkeit und Erbrechen, Appetitlosigkeit und Müdigkeit verursachen. Im Rahmen einer Tumorthherapie werden diese standardmässig mit Antiemetika behandelt.

«Obwohl diese Medikamente sehr wirksam sind, leiden dennoch etliche Krebspatienten bei einer Chemotherapie an Übelkeit und Erbrechen», erklärt Dr. Durk Meijer*, Hausarzt mit Fokus auf integrative Medizin in den Niederlanden. Bei etwa 20 Prozent der Patienten vermindern diese Nebenwirkungen die Lebensqualität erheblich. «Es besteht also Bedarf an zusätzlichen Behandlungsmöglichkeiten, die eine Chemotherapie besser verträglich machen», sagt Meijer. Eine solche Option könnte – mit oder ohne standardmässig verordnete Antiemetika – Ingwer sein.

Tierversuche belegen Wirksamkeit

Die Wirksamkeit von *Zingiber officinale* gegen Übelkeit und Erbrechen ist bislang vor allem in Tierstudien nachgewiesen worden. Die Arbeiten zeigen: Reich an Wirkstoffen ist vor allem das Rhizom – die Ingwerwurzel. Sie enthält Shogaole und Gingerole. Der Hauptbestandteil ist das 6-Gingerol!

«6-Gingerol hat eine prokinetische Wirkung, aufgrund dieser der Ingwer zur Behandlung von Magen-Darm-Erkrankungen und Reiseübelkeit eingesetzt wird», erläutert Meijer. Wissenschaftliche Untersuchungen haben zudem gezeigt, dass die Heilpflanze ähnliche Effekte hat wie die standardmässig bei einer Chemotherapie gegen Übelkeit und Erbrechen eingesetzten Antiemetika.



Weniger Nebenwirkungen und mehr Lebensqualität

Beim Menschen ist die Wirkung von Ingwer erst wenig geprüft. Zwar gibt es eine ganze Reihe klinischer Ingwerstudien, ebenfalls randomisierte und placebokontrollierte. Die meisten dieser Arbeiten weisen jedoch größere Mängel auf, unter anderem weil sie nicht standardisierte Ingwerextrakte untersucht haben oder weil Ingwer nur an einer sehr kleinen Anzahl Studienteilnehmenden untersucht wurde. «Auch wenn noch qualitativ hochwertige Studien fehlen, liefern die vorhandenen Arbeiten aber doch Hinweise, dass zumindest einzelne Krebspatienten von Ingwer profitieren könnten», so Meijer.

Eine placebokontrollierte Studie² mit einem standardisierten Ingwerextrakt beispielsweise zeigte in einer Subgruppenanalyse, dass Frauen und speziell Patientinnen mit Kopf-Hals-Tumoren tendenziell mit Ingwer nach der Chemotherapie etwas weniger an Übelkeit und Erbrechen leiden als die Studienteilnehmerinnen, die den Extrakt nicht eingenommen haben.

In einer anderen Arbeit³ mit Krebspatientinnen erhielt die eine Hälfte zusätzlich zu einem Standard-Antiemetikum einen Extrakt aus isoliertem 6-Gingerol, die andere bekam Placebo. Nach drei Chemotherapiezyklen war der Anteil der Frauen ohne Übelkeit und Erbrechen in der Gruppe mit 6-Gingerol signifikant größer als bei den Patientinnen, die nur Placebo

erhielten. Bei den Frauen in der Placebogruppe verschlechterte sich zudem der Appetit progressiv bis zum Ende der Studie.

In einer dritten randomisierten placebokontrollierten Untersuchung⁴ verbesserte sich mit der Einnahme eines Ingwerextrakts mit 5 Prozent Gingerol (zusätzlich zu einem Standard-Antiemetikum) darüber hinaus die Lebensqualität der Patientinnen. Diese Frauen fühlten sich nach dem ersten und dritten Chemotherapiezyklus deutlich und im zweiten Zyklus tendenziell besser als die Patientinnen, die nur Placebo bekommen hatten. Auch die Müdigkeit war bei den Frauen, die zusätzlich mit Ingwer versorgt wurden, geringer.

Therapieversuch lohnt sich

«Für eine offizielle Behandlungsempfehlung braucht es sicherlich noch weitere Studien», betont Dr. Meijer. Doch bereits heute spreche bei vielen Patientinnen und Patienten nichts gegen einen Therapieversuch, sofern die Anwendung von Ingwer mit dem Arzt abgesprochen sei. «Die Sicherheit ist durch Monographien und durch die Registrierungen von Ingwerpräparaten belegt», sagt er. In der Schweiz etwa ist seit vielen Jahren ein Ingwerpulverpräparat auf dem Markt. Es ist von der Heilmittelbehörde Swissmedic zur Behandlung von Erbrechen bei Fieber bereits für Kinder ab sechs Jahren zugelassen. <



Quelle:

Vortrag von Dr. Durk Meijer, niedergelassener Arzt in Overdinkel, Niederlande, an der Tetranationalen Phytotherapietagung, 16. Juni 2022.

¹ Abdel-Aziz, et al. European Journal of Pharmacology. 2006; 530:136-143

² Bossi P, et al. Ann Oncol. 2017; 28:2547-2551

³ Konmun J, et al. Med Oncol. 2017; 34:69

⁴ Marx W, et al. Nutrients. 2017;9(8):867