



DOSSIER · NATURSTOFF

Ingwer (Zingiber officinale)

Ingwer ist das Rhizom von Zingiber officinale; Studien am Menschen zeigen Linderung bei Übelkeit, Arthrose und Stoffwechselwerten.

2.053

STUDIEN
INSGESAMT

256

AM MENSCHEN

92

DAVON
KONTROLLIERT

342

AN TIEREN

394

IM LABOR

Zahlen aus der IHR-Studiendatenbank · Stand 2026-10-15

So lesen Sie dieses Dossier

BELEGT

am Menschen gemessen, mit Vergleichsgruppe

PLAUSIBEL

gestützt durch Wirkmechanismus, Tierversuch oder Beobachtung

VERMUTUNG

ein naheliegender Zusammenhang, der noch geprüft werden muss

Ingwer (Zingiber officinale) auf einen Blick

Bei Schwangerschaftsübelkeit fanden Metaanalysen und Übersichten weniger Übelkeit unter Ingwer; beim Erbrechen ist der Effekt schwächer und nicht gesichert ⁹²⁰³². Bei Arthrose fanden zwei Metaanalysen weniger Schmerz unter Ingwer als unter Placebo ⁷⁴⁶.

Gegenüber Placebo senkte Ingwer den Nüchternblutzucker bei Typ-2-Diabetes ⁹⁶, Fettleber ⁹⁸, metabolischem Syndrom ¹⁰⁶ und Schwangerschaftsdiabetes ⁸⁶.

Bei funktioneller Dyspepsie besserte ein Extrakt aus gedämpftem Ingwer in einer randomisierten Studie die Magen-Darm-Beschwerden gegenüber Placebo ⁷⁹.

Bei Übelkeit unter Chemotherapie ist das Bild gemischt: Eine randomisierte Studie und eine Metaanalyse fanden weniger schwere akute Übelkeit ⁵⁶²². Eine systematische Übersicht und eine weitere Studie fanden keinen Unterschied ⁴³¹²².

Ingwer (Zingiber officinale): ausgewertet wurden 211 Studien am Menschen, darunter 96 randomisierte kontrollierte Studien und 55 Metaanalysen oder systematische Übersichten; die kontrollierten Studien umfassen zusammen 7.918 Teilnehmer. Stand: 7. Oktober 2026.

1. Was ist Ingwer (Zingiber officinale)? Vorkommen, Herkunft und Formen

Ingwer ist das Rhizom der Pflanze Zingiber officinale aus der Familie der Ingwergewächse (Zingiberaceae). Die Pflanze wird in tropischen und subtropischen Regionen kultiviert, und ihr aromatisch scharfes Rhizom dient seit langem als Gewürz und als traditionelles Mittel bei Verdauungsbeschwerden, Übelkeit und Erkältungen. In Studien wird Ingwer als frisches oder getrocknetes Rhizom, als Pulver, als Auszug oder als ätherisches Öl geprüft.

Ingwer wächst als krautige Staude in warmem, feuchtem Klima und wird vor allem in Asien, Afrika und Lateinamerika angebaut. Genutzt wird das unterirdische Rhizom, das frisch, getrocknet oder weiterverarbeitet in den Handel kommt.

Nach der Ernte wird das Rhizom gewaschen und je nach Produkt frisch verwendet, getrocknet und gemahlen oder zu Auszügen verarbeitet; die Schärfe stammt aus Gingerolen und Shogaolen, die in Studien häufig als Kenngrößen der Zubereitung dienen. Geprüft werden unter anderem getrocknetes Pulver, wässrige und alkoholische Auszüge, standardisierte Extrakte und das ätherische Öl.

Untersuchte Formen und Zubereitungen

- frisches Rhizom
- getrocknetes Rhizom und Pulver
- wässriger Auszug (Aufguss, Tee)
- alkoholischer oder standardisierter Extrakt
- ätherisches Öl

Nicht gemeint sind auf dieser Seite:

- Galgant (Alpinia galanga) und andere Ingwergewächse wie Kurkuma (Curcuma longa)
- Wilder Ingwer (Asarum-Arten), eine nicht verwandte Pflanze mit ähnlichem Namen
- andere Zingiber-Arten wie Zingiber zerumbet
- Ingweraroma und ingwerhaltige Erfrischungsgetränke, die kein Rhizom enthalten

2. Wie wirkt Ingwer (Zingiber officinale)? Ergebnisse nach Anwendungsgebiet

ANWENDUNGSGEBIET	ERGEBNIS IN KONTROLLIERTEN STUDIEN	BEWEISKRAFT	STUDIEN	TEILNEHMER
Übelkeit und Erbrechen, einschließlich Schwangerschaft	überwiegend verbessert	hoch	10 Metaanalysen · 7 kontrolliert · 6 weitere	467
Blutzucker und Stoffwechsel	überwiegend verbessert	hoch	8 Metaanalysen · 9 kontrolliert · 10 weitere	591
Übelkeit bei Chemotherapie	überwiegend kein Unterschied	hoch	4 Metaanalysen · 6 kontrolliert · 3 weitere	909
Gelenkverschleiß	überwiegend verbessert	hoch	3 Metaanalysen · 2 kontrolliert · 7 weitere	220
Verdauung und Magen-Darm-Beschwerden	überwiegend verbessert	hoch	2 Metaanalysen · 3 kontrolliert · 5 weitere	331
Regelschmerzen	nur Übersichten	gering	1 Metaanalysen · 0 kontrolliert · 0 weitere	0
Weitere Untersuchungen	überwiegend verbessert	hoch	14 Metaanalysen · 50 kontrolliert · 52 weitere	3.479

So lesen Sie die Tabelle: Gezählt werden Studien am Menschen, deren Ergebnisse das jeweilige Gebiet betreffen. „Hoch“ heißt: mindestens eine Metaanalyse und zwei kontrollierte Studien mit Verbesserung, oder mindestens drei kontrollierte Studien, von denen drei Viertel eine Verbesserung zeigen, mit zusammen mindestens 300 Teilnehmern. „Mittel“ heißt: mindestens zwei kontrollierte Studien mit Verbesserung, und zwar mehrheitlich, oder eine Metaanalyse neben kontrollierten Studien. „Gering“ heißt: eine kontrollierte Studie mit Verbesserung. Gibt es in einem Gebiet keine kontrollierte Studie, ist die Beweiskraft höchstens „gering“ (Ergebnis „nur Übersichten“ oder „nur Beobachtungsdaten“). Alles andere ist „unklar“. Eine Studie zählt als Verbesserung, wenn mindestens die Hälfte ihrer Messgrößen in diesem Gebiet besser ausfiel. Übersichten über Mischpräparate zählen nicht als Metaanalyse; Ergebnisse, die nur Nebenwirkungen oder Anteile von Anwendern beschreiben, zählen nicht als Wirkung. Dieselbe Studie zählt nur einmal.

3. Was die Studien im Einzelnen zeigen

Ingwer (Zingiber officinale), Übelkeit und Erbrechen, einschließlich Schwangerschaft: Studien am Menschen

Bei Schwangeren linderte Ingwer gegenüber Placebo die Übelkeit, die Zahl der Erbrechenepisoden sank nicht gesichert ⁹. Zwei weitere Übersichten werten Ingwer-Kapseln und Ingwer allgemein als wirksam gegen Schwangerschaftsübelkeit ⁴⁴⁴⁸. Eine Umbrella-Übersicht und eine Metaanalyse fanden weniger Übelkeit und Erbrechen, wobei die Übelkeit deutlicher ansprach ²⁰³². Geprüft wurden Kapseln, Pulver oder Kekse ³², in einer Übersicht frisches Rhizom ⁵⁰. Nach Schilddrüsenoperationen senkte das Einatmen von ätherischem Ingweröl gegenüber üblicher Pflege die Schwere von Schmerz und Übelkeit ¹²¹. Ein standardisierter Extrakt, einem Kohlenhydratgetränk vor der Narkose zugesetzt, verringerte nach Hirntumor-Operationen die Zahl der Erbrechenepisoden, nicht aber die Häufigkeit von Übelkeit und Erbrechen ⁹⁷. Bei Kindern mit Erbrechen durch akute Gastroenteritis erbrachen nach oraler Ingwer-Gabe weniger Kinder erneut als unter Placebo ⁶⁸. Offen bleibt, welche Zubereitung und Dosis bei welcher Ausgangslage am besten wirkt.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
² Guo et al. 2026	Metaanalyse · 8.275 Teilnehmer	Ingwer (Form/Zubereitung nicht berichtet); gegen acht weitere nichtpharmakologische Interventionen
⁶ Wang et al. 2025	Metaanalyse · 2.062 Teilnehmer	Ingwer als eine von 15 Pflanzensubstanzen; gegen Standardbehandlung und andere Pflanzensubstanzen
⁹ Viljoen et al. 2014	systematische Übersicht · 1.278 Teilnehmer	oral verabreichter Ingwer (Form im Abstract nicht näher benannt); Untergruppenanalyse: niedrigere Tagesdosis <
²⁰ Tahergorabi et al. 2026	systematische Übersicht	Ingwer-Präparate (Nahrungsergänzung); meist 450 bis 1950 mg täglich; gegen Placebo, Vitamin B6 oder übliche
²⁵ Paudel et al. 2025	systematische Übersicht	Ingwer-Supplemente (Form nicht näher angegeben); 1-3 g/Tag; bei Schwangerschaft 500-1.500 mg/Tag aufgetei
²⁹ Rondanelli et al. 2025	systematische Übersicht	Ingwer als pflanzliches Supplement, Form nicht genannt; gegen kein Vergleich; Übersicht über Ernährungsstrate
³² Gao et al. 2025	Metaanalyse	Ingwer in Kapseln, als Pulver oder in Keksen; gegen Placebo, Vitamin B6 oder Metoclopramid
³³ Choi et al. 2025	systematische Übersicht	Traditionelle ostasiatische Medizin, u. a. Ingwer und Kräuterabkochungen

Weitere Studien zu diesem Gebiet: ^{35 44 48 50 53 66 68 97 104 105 113 121 135 171 176}

Ingwer (Zingiber officinale), Blutzucker und Stoffwechsel: Studien am Menschen

Gegenüber Placebo senkte Ingwer den Nüchternblutzucker bei Typ-2-Diabetes ⁹⁶, Fettleber ⁹⁸, metabolischem Syndrom ¹⁰⁶ und Schwangerschaftsdiabetes ⁸⁶, den Langzeitblutzucker HbA1c senkte er bei Typ-2-Diabetes ⁹⁶. Die Insulinresistenz sank gegenüber Placebo bei Fettleber, metabolischem Syndrom und Schwangerschaftsdiabetes ⁸⁶⁹⁸¹⁰⁶, bei Frauen mit PCOS senkten Zimt und Metformin sie, Ingwer nicht ⁷⁷. Triglyceride sanken gegenüber Placebo beim metabolischen Syndrom ¹⁰⁶ und unter einem Extrakt aus gedämpftem Ingwer bei Übergewicht, dort auch das Gesamtcholesterin ⁷⁸. Bei Fettleber sanken Gesamt- und LDL-Cholesterin, nicht aber die Triglyceride ⁹⁸; bei Typ-2-Diabetes änderten sich die einzelnen Blutfette nicht ⁹⁶. Bei Schwangerschaftsdiabetes senkten Ingwer-Tabletten zudem das Nüchterninsulin, nicht aber den Blutzucker zwei Stunden nach dem Essen ⁸⁶. Ein wässriger Auszug verringerte bei nichtdiabetischen Erwachsenen den Blutzuckeranstieg nach einer Zuckerlösung ¹¹⁵. Die Befunde stützen sich überwiegend auf getrocknetes Rhizom und Pulver; die meisten Studien waren klein und kurz.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
¹ Musazadeh et al. 2026	systematische Übersicht · 43.570 Teilnehmer	Ingwer-Supplementierung (Form nicht näher angegeben); gegen Kontrolle in den eingeschlossenen Metaanal
¹³ Abdulla et al. 2025	Metaanalyse · 315 Teilnehmer	Antioxidative Zusatzstoffe, darunter Ingwer, zusätzlich zur nichtchirurgischen Parodontaltherapie; gegen Nicht

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
¹⁶ Chen et al. 2026	Metaanalyse	Ingwer-Supplementierung (Form nicht spezifiziert); gegen Placebo
¹⁹ Rjabi et al. 2026	systematische Übersicht	Ingwer-Supplementierung (Zingiber officinale); gegen Kontrollgruppe (Placebo oder übliche Versorgung)
²³ Al-Makhmari et al. 2025	systematische Übersicht	Ingwer (Zingiber officinale) neben anderen Kräutern
²⁵ Paudel et al. 2025	systematische Übersicht	Ingwer-Supplemente (Form nicht näher angegeben); 1-3 g/Tag; bei Schwangerschaft 500-1500 mg/Tag aufge
²⁶ Victoria-Montesinos et al. 2025	Metaanalyse	Pflanzenextrakte aus Zingiberaceae- und Berberidaceae-Familien; gegen Placebo oder Kontrolle (nicht näher I
³⁶ Schumacher et al. 2024	Metaanalyse	Kapseln mit Zingiber officinale-Pulver; 1,2 bis 2 g/Tag, zweimal täglich; 4 bis 12 Wochen; gegen Kontrolle (Plac

Weitere Studien zu diesem Gebiet: [37](#) [42](#) [45](#) [48](#) [52](#) [65](#) [77](#) [78](#) [86](#) [96](#) [98](#) [102](#) [106](#) [115](#) [126](#) [154](#) [155](#) [165](#) [170](#)

Ingwer (Zingiber officinale) und Übelkeit bei Chemotherapie: Studien am Menschen

Bei Übelkeit und Erbrechen unter Chemotherapie zeigen die Studien zu Ingwer ein gemischtes Bild. In einer großen randomisierten Studie an Krebspatienten senkten Ingwer-Kapseln zusätzlich zu Antiemetika die Schwere der akuten Übelkeit gegenüber Placebo, am stärksten in den niedrigeren Dosen ⁵⁶. Eine Metaanalyse fand unter Ingwer-Kapseln mit Antiemetika seltener schwere akute Übelkeit und hochgradiges Erbrechen ²². Ein standardisierter Ingwerextrakt besserte in einer randomisierten Studie gegenüber Placebo die übelkeitsbezogene Lebensqualität und die Erschöpfung im ersten Zyklus, im zweiten nicht ⁹⁵. Dem stehen Befunde ohne Unterschied gegenüber: Eine systematische Übersicht mit Metaanalyse fand unter Ingwer keine seltenere Übelkeit und kein selteneres Erbrechen ⁴³. Nur in einer Untergruppe trat akutes Erbrechen seltener auf ⁴³. Bei Gebärmutterhalskrebs unter Cisplatin und Bestrahlung linderten Ingwer-Kapseln Übelkeit und Erbrechen gegenüber Placebo nicht ¹²². In einer randomisierten Studie mit vier Gruppen besserte Ingwer allein die verzögerten Beschwerden, nicht aber akute Beschwerden und verzögertes Erbrechen ⁶⁴. In einer randomisierten Pilotstudie mit aufgetragenen Ölen hatten Patienten unter Pfefferminzöl am seltensten Übelkeit, gefolgt von Ingweröl und Rapsöl; beim Erbrechen gab es keinen Unterschied ¹¹⁶. Geprüft wurden vor allem Ingwer-Kapseln und ein standardisierter Extrakt. Offen bleibt, welche Dosis bei welcher Chemotherapie verlässlich wirkt.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
⁵ Burg et al. 2026	systematische Übersicht · 2.409 Teilnehmer	Ingwer-Kapseln, -Pulver, -Tee, Aromatherapie; gegen Heterogene Studien, teils mit Kontrollgruppen
²² Lin et al. 2025	Metaanalyse	Ingwer-Kapseln bzw. Ingwer-Moxibustion; gegen Standard-Antiemetika bzw. Kontrolle
³⁴ Noor et al. 2024	Übersicht	6-Gingerol (Ingwer-Inhaltsstoff); gegen Kontrollgruppen der eingeschlossenen RCTs
⁴¹ Molassiotis et al. 2023	systematische Übersicht	eingennommener Ingwer (Zingiber officinale); gegen andere integrative und nicht-pharmakologische Verfahren
⁴³ Choi et al. 2022	systematische Übersicht	Ingwer-Supplementierung als Adjuvans; nicht mehr als 1 g Ingwer pro Tag (Subgruppe); mehr als vier Tage (Subg
⁵⁶ Ryan et al. 2012	randomisiert kontrolliert · 576 Teilnehmer	Ingwer-Kapseln (250 mg) oder Placebo; 0,5 g, 1,0 g oder 1,5 g Ingwer täglich; 6 Tage, beginnend 3 Tage vor Che
⁶⁴ Chenbing et al. 2024	randomisiert kontrolliert · 172 Teilnehmer	Ingwer (Form/Zubereitung im Abstract nicht genannt); gegen Kontrolle, Akupressur P6, Kombination Ingwer plus .
⁹⁵ Marx et al. 2017	randomisiert kontrolliert · 51 Teilnehmer	standardisierter Ingwerextrakt; 1,2 g pro Tag; erste drei Chemotherapiezyklen; gegen Placebo zusätzlich zur Star

Weitere Studien zu diesem Gebiet: [116](#) [122](#) [125](#) [160](#) [169](#)

Ingwer (Zingiber officinale) und Gelenkverschleiß: Studien am Menschen

Bei Arthrose fanden zwei Metaanalysen weniger Schmerz unter Ingwer als unter Placebo ⁷⁴⁶. Entzündungsmarker sanken in einer davon und in einer randomisierten Studie mit Ingwerpulver ⁴⁶⁷³. Ein Extrakt aus gedämpftem Ingwer besserte gegenüber Placebo Schmerz, WOMAC-Werte und Patientenurteil ⁷⁵. In einer Netzwerk-Metaanalyse zeigte Ingwer Vorteile in einzelnen Endpunkten ³. Eine Kompresse oder ein Pflaster mit Ingwer linderte in einer Studie

ohne Kontrollgruppe Schmerz, Erschöpfung und Funktionseinschränkung ¹¹⁸. Geprüft wurden vor allem Ingwerpulver und Extrakte; die Nachbeobachtung war meist kurz, längere Studien stehen noch aus.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
³ Zhang et al. 2025	Metaanalyse · 4.599 Teilnehmer	Ingwer als Nahrungsergänzung, Form/Zubereitung nicht berichtet; gegen Placebo
⁷ Del et al. 2017	Metaanalyse · 1.741 Teilnehmer	Orale pflanzliche Arzneimittel, darunter Zingiber officinale; gegen Placebo oder Kontrolle
⁴⁶ Mathieu et al. 2022	Metaanalyse	Ingwer-Supplement (Form nicht näher angegeben); gegen Placebo
⁷³ Naderi et al. 2016	randomisiert kontrolliert · 120 Teilnehmer	Ingwerwurzelpulver in Kapseln, 500 mg pro Kapsel; 2 Kapseln täglich, 1 g/Tag; 3 Monate (12 Wochen); gegen Placet
⁷⁵ Baek et al. 2024	randomisiert kontrolliert · 100 Teilnehmer	GGE03, Extrakt aus gedämpftem Ingwer; 0,48 g/Tag GGE03 (1,6 g Produkt); 12 Wochen; gegen Placebo (0 g/Tag GG
¹¹⁸ Therakleson et al. 2014	Fallserie · 20 Teilnehmer	topische Ingwer-Komresse (manuell) bzw. standardisiertes Ingwer-Pflaster; 7 Tage Behandlung, optional 24 Woche
¹²⁹ Conrozier et al. 2019	Kohortenstudie · 2.030 Teilnehmer	Kapseln mit Glucosaminsulfat-Kupfersulfat-Ingwerwurzel; zwei Kapseln einmal täglich; 6 Monate; gegen kein Vergle
¹³⁷ Żęgota et al. 2021	Studie · 107 Teilnehmer	Tregocel® (Curcuminoide plus Extrakte aus Harpagophytum, Boswellia, Apium, Zingiber); 36 Wochen (mittlere Beob.

Weitere Studien zu diesem Gebiet: ¹³⁹ ¹⁴³ ¹⁶³ ¹⁷⁷

Ingwer (Zingiber officinale), Verdauung und Magen-Darm-Beschwerden: Studien am Menschen

Bei leichter bis mittelschwerer funktioneller Dyspepsie besserte ein standardisierter Extrakt aus gedämpftem Ingwer gegenüber Placebo den GSRS-Gesamtwert und die Teilwerte für Bauchschmerz, Verstopfung, Verdauungsstörung und Reflux ⁷⁹. Bei Tuberkulosepatienten unter Therapie gingen Magen-Darm-Beschwerden unter Ingwer wie unter Pfefferminze in einer randomisierten Studie zurück ⁶¹. Eine systematische Übersicht zählt Präparate auf Ingwerbasis zu den Ansätzen, die Beschwerden bei funktioneller Dyspepsie lindern ¹⁸. Eine weitere sieht eine bessere Verdauungsfunktion durchgängig gestützt ⁴⁸. Bei gesunden jungen Erwachsenen veränderte standardisiertes Ingwerwurzelpulver in einer randomisierten Studie die Darmbakterien und linderte Verdauungsstörungen, nicht aber übrige Magen-Darm-Beschwerden oder die Darmfunktion ⁹⁴. Die Befunde stützen sich auf Ingwerpulver und Extrakte; Studien zu frischem Rhizom, Aufgüssen und ätherischem Öl stehen noch aus.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
¹⁸ Phang et al. 2026	systematische Übersicht	Ingwer-basierte Supplemente (Zubereitung nicht berichtet); gegen Andere diätetische Kategorien bzw. Kontrollen
⁴⁸ Anh et al. 2020	systematische Übersicht	Ingwer in verschiedenen Formen; gegen Kontrollgruppen der eingeschlossenen RCTs
⁶¹ Latif et al. 2025	randomisiert kontrolliert · 200 Teilnehmer	Ingwer-Nutrazeutikum (getrocknet, zerkleinert); 1 g täglich; 3 Monate Intervention, 1 Monat Auswaschphase; gegen Pl
⁷⁹ Baek et al. 2025	randomisiert kontrolliert · 80 Teilnehmer	GGE03, gedämpfter Ingwer-Extrakt; 480 mg pro Tag; 12 Wochen; gegen Placebo, doppelblind, randomisiert, multizent
⁹⁴ Crichton et al. 2023	randomisiert kontrolliert · 51 Teilnehmer	Standardisiertes Ingwerwurzelpulver, 4 Kapseln täglich; 1,2 g/Tag, davon 84 mg/Tag aktive Gingerole/Shogaole; 14 Tag
¹⁴¹ Aregawi et al. 2025	Studie · 47 Teilnehmer	Ingwer-Supplement (Zingiber officinale); 1080 mg/Tag in aufgeteilten Dosen; 8 Wochen; gegen keine Kontrollgruppe (c
¹⁵² Pasta et al. 2026	Übersicht	Ingwer als Nutrazeutikum, Form nicht genannt; gegen andere diätetische und nutrazeutische Optionen

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
157 Pastras et al. 2026	Übersicht	Ingwer-Extrakt (Form nicht genannt); gegen andere Pflanzenextrakte und Placebo

Weitere Studien zu diesem Gebiet: 161 162

Ingwer (Zingiber officinale) und Regelschmerzen: Studien am Menschen

Bei Regelschmerzen fand eine Metaanalyse eine Verringerung der Schmerzintensität und der Schmerzdauer unter Ingwer im Vergleich zu Placebo 38. Gegenüber NSAR zeigte sich kein Unterschied bei der Schmerzintensität, ebenso wenig gegenüber Bewegung 38. Die Beweiskraft gilt hier als gering, weil nur diese Metaanalyse ausgewertet wurde und ihre Einzelstudien ein Verzerrungsrisiko tragen 38.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH	ERGEBNIS
38 Moshfeghinia et al. 2024	Metaanalyse	Ingwer (Form im Abstract nicht spezifiziert); gegen Placebo, NSAIDs oder Bewegung	Schmerzintensität vs. Placebo: verbessert (SMI

Ingwer (Zingiber officinale): weitere Messgrößen in Studien

Gegenüber Placebo senkte Ingwer Entzündungsmarker wie hs-CRP bei Typ-2-Diabetes 91, rheumatoider Arthritis 90 und Fettleber 98. Extrakte aus gedämpftem Ingwer senkten in zwei randomisierten Studien gegenüber Placebo das Körperfett 7881, in einer auch Gewicht und Body-Mass-Index 81. Bei Gesunden änderte Ingwerpulver die Blutfette nicht, steigerte aber im Labortest die Fähigkeit des Plasmas, Cholesterin aus Zellen aufzunehmen 107. Antioxidative Blutwerte besserten sich gegenüber Placebo unter einem standardisierten Extrakt bei Chemotherapie 101 und unter Ingwerpulver bei Gesunden 107. Bei Typ-2-Diabetes mit Parodontitis besserten Ingwer-Tabletten zusätzlich zur Zahnfleischbehandlung Entzündungswerte und Zahnfleischtaschen gegenüber Placebo 99. Bei Gelenk- und Muskelschmerzen besserte ein standardisierter Extrakt aus CO2-Extraktion und Fermentation gegenüber Placebo Schmerz, Steifigkeit und Funktion 111. Bei Muskelkater nach Belastung linderte ein Ingwer-Extrakt in einer kontrollierten Studie den Schmerz 127. Keinen Unterschied zu Placebo fanden eine Ingwer-Extrakt-Salbe beim Schmerz nach Dammschnitt 85 und Ingwer bei Leistung und Muskelkater von Radfahrern 110. Bei allergischem Schnupfen besserte ein Ingwer-Extrakt Nasenbeschwerden und Lebensqualität ähnlich wie das Antiallergikum Loratadin, mit weniger Müdigkeit und Schläfrigkeit 80. Bei Asthma besserten sich unter Ingwer zusätzlich zur üblichen Therapie drei Maße der Symptomkontrolle, nicht aber ausgeatmetes Stickstoffmonoxid und Blut-Eosinophile 109. Die Befunde gelten für die jeweils geprüfte Form — getrocknetes Rhizom und Pulver, wässriger Auszug, standardisierter oder alkoholischer Extrakt sowie ätherisches Öl — und lassen sich nicht zwischen den Formen übertragen. Offen bleiben die Übertragbarkeit auf andere Ausgangslagen und die Beständigkeit über die kurzen Studiendauern hinaus.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
1 Musazadeh et al. 2026	systematische Übersicht · 43.570 Teilnehmer	Ingwer-Supplementierung (Form nicht näher angegeben); gegen Kontrolle in den eingeschlossenen Metaanalyse
4 Long et al. 2023	Metaanalyse · 3.852 Teilnehmer	Ingwer-Extrakt neben 14 weiteren Polyphenolquellen; gegen Kontrolle (Placebo/Standardtherapie, nicht näher angegeben)
5 Burg et al. 2026	systematische Übersicht · 2.409 Teilnehmer	Ingwer-Kapseln, -Pulver, -Tee, Aromatherapie; gegen Heterogene Studien, teils mit Kontrollgruppen
6 Wang et al. 2025	Metaanalyse · 2.062 Teilnehmer	Ingwer als eine von 15 Pflanzensubstanzen; gegen Standardbehandlung und andere Pflanzensubstanzen
8 Rafieipour et al. 2024	Metaanalyse · 1.309 Teilnehmer	Ingwer-Supplementierung (Form im Abstract nicht näher benannt); wirksame Dosis 2 g/Tag in Dosis-Wirkungsstudien
10 Kheiridoost- Langaroodi et al. 2022	systematische Übersicht · 968 Teilnehmer	fünf Heilpflanzen, darunter Ingwer; gegen Placebo oder Kontrolle, nicht berichtet
11 Cho et al. 2026	systematische Übersicht · 954 Teilnehmer	Mehrkräuterformulierungen, darunter solche mit Zingiber officinale Roscoe
12 Atkins et al. 2026	systematische Übersicht · 594 Teilnehmer	Ingwer allein oder als Zusatz zu Medikamenten/Kräutern; akut (2 Stunden) und präventiv (3 Monate); gegen Placebo

Weitere Studien zu diesem Gebiet: 13 14 15 16 17 19 21 24 25 27 28 30 31 34 39 40 47 48 49 51 52 54 55 58 60 63 64 65 69 70 74 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 87 88 89 90 91 92 93 94 95 97 98 99 100 101 103 105 106 107 108 109 110 111 112 113 114 117 119 120 123 124 126 127 128 130 131 132 133 134 136 138 140 142 144 145 146 147 148 149 150 151 153 154 155 156 158 159 164 166 167 168 169 171 172 173 174 175 178

4. Wie wird Ingwer (Zingiber officinale) dosiert? Zubereitung, Dosis und Dauer in Studien

Die Studien prüften getrocknetes Rhizom und Pulver in Kapseln oder Tabletten, frisches Rhizom, wässrige Aufgüsse und Mundspülungen, standardisierte und alkoholische Extrakte sowie ätherisches Öl als Inhalation, Aromatherapie oder Gel. Bei Übelkeit in der Schwangerschaft wurden vor allem Kapseln, Pulver und Kekse geprüft, bei Arthrose Pulver und Extrakte, bei Übelkeit nach Operationen auch ätherisches Öl. Die genauen Dosen und Zubereitungen zeigt die Tabelle.

PRÄPARAT ODER FORM	DOSIS	DAUER	STUDIE
Ingwer-Kapseln (250 mg) oder Placebo	0,5 g, 1,0 g oder 1,5 g Ingwer täglich	6 Tage, beginnend 3 Tage vor Chemotherapie	56
Ayurveda-Formulierungen SGCG und SGC (Extrakte aus Tinospora cordifolia, Zingiber officinale, Emblica officinalis, Boswellia serrata)	—	24 Wochen	57
Ingwer-ätherisches Öl, Aromatherapie	20 Minuten täglich	4 Wochen	58
BV-4051, polyherbale Ayurveda-Formulierung (Ashwagandha, Boswellia, Ingwer, Kurkuma)	—	14 Tage	59
3 g Ingwer mit drei Gläsern schwarzem Tee	3 g Ingwer täglich	8 Wochen	60
Ingwer-Nutazeutikum (getrocknet, zerkleinert)	1 g täglich	3 Monate Intervention, 1 Monat Auswaschphase	61
Aromatherapie: Pfefferminz-, Ingwer- und Lavendelöl, je 1 % verdünnt	je 0,01 ml reines ätherisches Öl	—	62
2%ige wässrige Infusion aus getrocknetem Ingwer-Rhizom (Mundspülung)	2%ige Infusion, dreimal täglich	zwölf Wochen	63
Ingwer-Kapseln, 1000 mg	1000 mg Ingwer	12 Wochen	65
Ingwer (Form und Zubereitung nicht genannt)	—	4 Tage Intervention nach 3 Tagen ohne Intervention	66
Kapseln mit fünf Pflanzenextrakten inkl. Ingwer-Rhizom	zwei Kapseln oral alle 8 Stunden	—	67
Ingwer-Tabletten (Gruppe G), 500 mg pro Tablette	3 × 500 mg täglich, insgesamt 15 Tabletten	5 Tage	69
Schwedische Massage mit aromatischem Ingweröl	30 Minuten, zweimal wöchentlich	5 Wochen Behandlung, Nachbeobachtung bis 15 Wochen	70
hochgereinigtes pflanzliches Nutraceutikum mit Kurkuma, Löwenzahn, Mariendistel, Ingwer	60 mL zweimal täglich	180 Tage	71
Curcuma (Ingwer, Kurkuma, schwarzer Pfeffer), Kapsel	eine Kapsel täglich	8 Wochen	72

5. Ist Ingwer (Zingiber officinale) sicher? Nebenwirkungen in Studien

Bei Schwangeren traten Fehlgeburten, Sodbrennen oder Schläfrigkeit unter Ingwer nicht häufiger auf als unter Placebo oder Vitamin B6 ⁹²⁰. Eine Übersicht fand keine schädlichen Folgen für Mutter und Kind ⁵³. Berichtet wurden vereinzelt Aufstoßen bei Schwangeren ²⁵ und Schwindel nach Moxibustion über Ingwerscheiben, einer Wärmebehandlung von Hautpunkten ²². In einer Studie mit einer Ayurveda-Mischung aus Ingwer, Tinospora cordifolia, Emblica officinalis und Boswellia serrata stieg bei einem Teil der Teilnehmenden der Leberwert SGPT ohne Beschwerden an ⁵⁷.

STUDIE	BERICHTETE NEBENWIRKUNGEN
³ Zhang et al. 2025	Kein Supplement mit vermehrten unerwünschten Ereignissen gegenüber Placebo
⁴ Long et al. 2023	Zugabe von Polyphenolen erhöhte unerwünschte Ereignisse nicht
⁵ Burg et al. 2026	Zwei Studien fanden Nachteile bei Chemotherapie-induzierter Übelkeit und Erbrechen
⁷ Del et al. 2017	Unerwünschte Ereignisse als sekundäres Ergebnis erfasst
⁹ Viljoen et al. 2014	Kein erhöhtes Risiko für Spontanabort, Sodbrennen oder Schläfrigkeit
²⁰ Tahergorabi et al. 2026	kein erhöhtes Risiko für Fehlgeburt, Sodbrennen, Schläfrigkeit
²² Lin et al. 2025	2,8 % Schwindel nach Ingwer-Moxibustion
²³ Al-Makhmari et al. 2025	Sicherheitsprofile werden als weiter zu prüfen genannt
²⁴ Piekarz et al. 2025	Verringerung der Nebenwirkungen traditioneller Therapien berichtet

STUDIE	BERICHTETE NEBENWIRKUNGEN
²⁵ Paudel et al. 2025	Aufstoßen bei Schwangeren
³⁰ Shu et al. 2025	Bericht über unerwünschte Reaktionen wird als unzureichend bemängelt
³² Gao et al. 2025	gut vertragen, minimale Nebenwirkungen, kein Schaden für Mutter oder Fötus

6. Was noch offen ist: Grenzen der Studienlage

- Einige Untersuchungen prüften Ingwer als Teil von Mischungen; dort bleibt der Beitrag von Ingwer allein offen.
- Die meisten Studien waren klein und kurz; größere und längere Studien stehen noch aus.
- Bei Übelkeit unter Chemotherapie widersprechen sich die Ergebnisse; offen ist vor allem die passende Dosis.
- Für frisches Rhizom, wässrige Aufgüsse und ätherisches Öl liegen deutlich weniger kontrollierte Studien vor als für getrocknetes Pulver und Extrakte.
- Zu Regelschmerzen liegt eine Metaanalyse vor, deren Einzelstudien ein Verzerrungsrisiko tragen ³⁸.

7. Fazit: Was über Ingwer (Zingiber officinale) gesichert ist

Ingwer ist das Rhizom von Zingiber officinale und wird in Studien als frisches oder getrocknetes Rhizom, als Pulver, wässriger Auszug, standardisierter oder alkoholischer Extrakt sowie als ätherisches Öl geprüft. Am besten belegt sind weniger Übelkeit in der Schwangerschaft, weniger Schmerz bei Arthrose und ein niedrigerer Nüchternblutzucker bei Stoffwechselstörungen. Bei funktioneller Dyspepsie besserte ein Extrakt aus gedämpftem Ingwer in einer randomisierten Studie die Beschwerden ⁷⁹.

Die Befunde gelten jeweils für die untersuchte Form und Zubereitung und lassen sich nicht zwischen ihnen übertragen. Bei Übelkeit unter Chemotherapie ist das Bild gemischt. Die Verträglichkeit war in den Studien überwiegend gut; größere und längere Studien stehen noch aus.

Häufige Fragen

Wie gut ist Ingwer (Zingiber officinale) am Menschen untersucht?

Ingwer (Zingiber officinale): ausgewertet wurden 211 Studien am Menschen, darunter 96 randomisierte kontrollierte Studien und 55 Metaanalysen oder systematische Übersichten; die kontrollierten Studien umfassen zusammen 7.918 Teilnehmer. Stand: 7. Oktober 2026.

Was bringt Ingwer (Zingiber officinale) bei Übelkeit und Erbrechen, einschließlich Schwangerschaft? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind 10 Metaanalysen oder systematische Übersichten, 7 kontrollierte Studien und 6 weitere Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 467 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: überwiegend verbessert. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: hoch. Belege: ²⁶⁹²⁰

Was bringt Ingwer (Zingiber officinale) bei Blutzucker und Stoffwechsel? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind 8 Metaanalysen oder systematische Übersichten, 9 kontrollierte Studien und 10 weitere Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 591 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: überwiegend verbessert. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: hoch. Belege: ¹¹³¹⁶¹⁹

Was bringt Ingwer (Zingiber officinale) bei Übelkeit bei Chemotherapie? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind 4 Metaanalysen oder systematische Übersichten, 6 kontrollierte Studien und 3 weitere Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 909 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: überwiegend kein Unterschied. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: hoch. Belege: ⁵²²³⁴⁴¹

Was bringt Ingwer (Zingiber officinale) bei Gelenkverschleiß? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind 3 Metaanalysen oder systematische Übersichten, 2 kontrollierte Studien und 7 weitere Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 220 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: überwiegend verbessert. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: hoch. Belege: ³⁷⁴⁶⁷³

Was bringt Ingwer (Zingiber officinale) bei Verdauung und Magen-Darm-Beschwerden? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind 2 Metaanalysen oder systematische Übersichten, 3 kontrollierte Studien und 5 weitere Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 331 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: überwiegend verbessert. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: hoch. Belege: ¹⁸⁴⁸⁶¹⁷⁹

Was bringt Ingwer (Zingiber officinale) bei Regelschmerzen? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind eine Metaanalyse oder systematische Übersicht. Kontrollierte Studien fehlen bisher, es gibt nur Übersichtsarbeiten; die Beweiskraft ist daher höchstens gering. Belege: ³⁸

Welche Formen von Ingwer wurden in den Studien untersucht?

Geprüft wurden getrocknetes Rhizom und Pulver, frisches Rhizom, wässrige Aufgüsse und Mundspülungen, standardisierte und alkoholische Extrakte sowie ätherisches Öl. Die Befunde gelten jeweils nur für die untersuchte Form und Zubereitung. Die genauen Dosen zeigt die Tabelle.

Wie gut ist Ingwer bei Übelkeit in der Schwangerschaft untersucht?

Metaanalysen und Übersichten fanden unter Ingwer weniger Übelkeit; beim Erbrechen ist der Effekt schwächer und nicht gesichert ⁹²⁰³². Geprüft wurden vor allem Kapseln, Pulver und Kekse ³², in einer Übersicht auch frisches Rhizom ⁵⁰. Fehlgeburten, Sodbrennen oder Schläfrigkeit traten nicht häufiger auf als unter Placebo oder Vitamin B6 ⁹²⁰.

Hilft Ingwer bei Arthrose?

Zwei Metaanalysen fanden unter Ingwer weniger Gelenkschmerz als unter Placebo ⁷⁴⁶, ebenso eine randomisierte Studie mit einem Extrakt aus gedämpftem Ingwer ⁷⁵. Der WOMAC-Wert besserte sich unter dem Extrakt aus gedämpftem Ingwer ⁷⁵; Entzündungsmarker sanken in einer Metaanalyse und einer Studie mit Ingwerpulver ⁴⁶⁷³. Die meisten Studien waren klein und kurz; größere und längere Studien stehen noch aus.

Wirkt Ingwer bei Übelkeit unter Chemotherapie?

Das Bild ist gemischt. In einer großen randomisierten Studie senkten Ingwer-Kapseln zusätzlich zu Antiemetika die Schwere der akuten Übelkeit gegenüber Placebo ⁵⁶. Ein standardisierter Extrakt besserte in einer weiteren die übelkeitsbezogene Lebensqualität im ersten Zyklus ⁹⁵. Eine systematische Übersicht und eine randomisierte Studie fanden dagegen keinen Unterschied bei Übelkeit und Erbrechen ⁴³¹²². In einer weiteren besserte Ingwer allein die verzögerten Beschwerden, nicht die akuten ⁶⁴.

Welche Nebenwirkungen wurden berichtet?

Bei Schwangeren traten Fehlgeburten, Sodbrennen oder Schläfrigkeit unter Ingwer nicht häufiger auf als unter Placebo oder Vitamin B6 ⁹²⁰. Eine Übersicht fand keine schädlichen Folgen für Mutter und Kind ⁵³. In einer Studie mit einer Ayurveda-Mischung aus Ingwer, *Tinospora cordifolia*, *Emblica officinalis* und *Boswellia serrata* stieg bei einem Teil der Teilnehmenden der Leberwert SGPT ohne Beschwerden an ⁵⁷.

Quellen

- 1 Ginger supplementation and metabolic health: an umbrella review of meta-analyses of randomized trials
Musazadeh V, Morvaridi M, Hosseini-Roknabadi SM, Mahmoudinezhad M, Jafari A, Shidfar F · 2026
- 2 Efficacy of Different Nonpharmacological Interventions as Adjunctive Treatments for Postoperative Nausea and Vomiting: A Systematic Review and Bayesian Network Meta-analysis
Guo Y, Guo J, Qiu Y, Ren M, Cao J · 2026
- 3 Comparative Effectiveness of Nutritional Supplements in the Treatment of Knee Osteoarthritis: A Network Meta-Analysis
Zhang Y, Gui Y, Adams R, Farragher J, Itsiopoulos C, Bow K et al. · 2025
- 4 Efficacy and safety of dietary polyphenols in rheumatoid arthritis: A systematic review and meta-analysis of 47 randomized controlled trials
Long Z, Xiang W, He Q, Xiao W, Wei H, Li H et al. · 2023
- 5 Ginger in supportive therapy against side effects of oncological treatment: a systematic review
Burg SC, Dörfler J, Büntzel J, Büntzel J, Huebner J · 2026
- 6 Systematic review and network meta-analysis of the effects of plant active substance on quality of life in breast cancer patients
Wang L, Xu X, Guo M, Dong Y, Ding H, Hao S et al. · 2025
- 7 Oral herbal medicines marketed in Brazil for the treatment of osteoarthritis: A systematic review and meta-analysis
Del Grossi Moura M, Lopes LC, Biavatti MW, Kennedy SA, de Oliveira E Silva MC, Silva MT et al. · 2017
- 8 Ginger intervention on body weight and body composition in adults: a GRADE-assessed systematic review and dose-response meta-analysis of 27 randomized controlled trials
Rafiei Pour N, Gharbi N, Rahimi H, Kohansal A, Sadeghi-Dehsahraei H, Fadaei M et al. · 2024
- 9 A systematic review and meta-analysis of the effect and safety of ginger in the treatment of pregnancy-associated nausea and vomiting
Viljoen E, Visser J, Koen N, Musekiwa A · 2014
- 10 The Effect of Selected Herbal Medicines on Bone Turnover Markers: A Systematic Review and Meta-Analysis
Kheiridoost-Langaroodi H, Shakouri SK, Amirpour M, Iranshahi AM, Farshbaf-Khalili A · 2022
- 11 Multi-herb formulations modulating gut microbiota: A systematic review and data-driven analysis
Cho MS, Lee IS, Kim J, Park JW, Kim J, Ko SJ · 2026
- 12 Ginger for the treatment and prevention of migraine headaches: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials
Atkins T, Manger S, Albarqouni L · 2026
- 13 The Impact of Antioxidant Adjuncts on Periodontal Health in Type 2 Diabetes Patients: A Meta-Analysis
Abdulla SA, Abdalla BA, Muhammed AA, Elawamy HA, Hawda SM, Mohamed N et al. · 2025
- 14 Ginger-based formulations for allergic rhinitis disease: a systematic review and meta-analysis of experimental studies in animals and humans
Inpan R, Kantasa T, Hanprasertpong N, Na Takuathung M, Koonrungsomboon N · 2026
- 15 Ginger Supplementation and Blood Pressure in Adults: A GRADE-Based Systematic Review and Dose-Response Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials
Karimi M, Asbaghi O, Rafiei H, Kazemi K, Yazdizadeh S, Radman G et al. · 2026
- 16 Meta-analysis of the effects of ginger supplementation on glycemic control, blood pressure and lipid profile in patients with type 2 diabetes
Chen X, Cheng S, Zhang D · 2026
- 17 A Review of the Properties of Clinically Evaluated Plant-Derived Agents in the Treatment of Respiratory Infections
Alexandrova AS, Boyanov VS, Boyanova LY, Gergova RT · 2026
- 18 Functional dyspepsia redefined: evidence supporting inflammatory dyspepsia - a systematic review
Phang L, Kim A, Mu C, Rostami K · 2026
- 19 Ginger (&Zingiber Officinale&) Supplementation and Biomarkers of Cardiovascular Disease - A Systematic Review
Rjabi S, Dabirian N, Amani-Beni R, Taghavi M, Askarpour M · 2026
- 20 Treatment of Nausea and Vomiting With Zingiber officinale in Pregnancy: An Umbrella Review of Systematic Reviews With Meta-Synthesis
Taherigorabi Z, Eslami M, Arab-Zozani M · 2026
- 21 Nutrition and diet in rheumatoid arthritis, axial spondyloarthritis, and psoriatic arthritis: a systematic review
Van den Bruel K, Kulyk M, Neerinx B, De Vlam K · 2025
- 22 Efficacy and Safety of Ginger on Chemotherapy-Induced Nausea and Vomiting: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials
Lin CY, Huang SH, Tam KW, Huang TW, Gautama MSN · 2025
- 23 Evidence-Based Human Clinical Trials on Antidiabetic Herbal Remedies Commonly Used in the Middle East
Al-Makhmari S, Al-Aufi A, Al-Kindi S, Alriyami M, Sakr H, Boulassel MR et al. · 2025
- 24 Phytotherapy as an adjunct to the treatment of rheumatoid arthritis - a systematic review of clinical trials
Piekarz J, Picheta N, Pobidel J, Daniłowska K, Gil-Kulik P · 2025
- 25 Pharmacological properties of ginger (&Zingiber officinale&): what do meta-analyses say? a systematic review
Paudel KR, Orent J, Penela OG · 2025
- 26 Effect of the Consumption of Species from the Zingiberaceae or Berberidaceae Family on Glycemic Profile Parameters: A Systematic Review and Meta-Analysis
Victoria-Montesinos D, Cerdá Martínez-Pujalte B, Zafrilla P, Ballester P, García-Muñoz AM · 2025
- 27 Impact of ginger supplementation on obesity indices and Adipokine profiles in adults: A GRADE-based systematic review and dose-response meta-analysis of randomized controlled trials
Rjabi S, Seyedhatami SS, Makhtoomi M, Ahmadi MR, Alimohamadi S, Aliabadi E et al. · 2025
- 28 Antioxidant and anti-inflammatory effects of ginger supplementation in adults: a GRADE-assessed systematic review and dose-response meta-analysis of randomised controlled trials
Rjabi S, Barbarz H, Makhtoomi M, Ahmadi MR, Najafi HZ, Talakesh S et al. · 2025
- 29 A Food Pyramid and Nutritional Strategies for Managing Nausea and Vomiting During Pregnancy: A Systematic Review
Rondanelli M, Perna S, Cattaneo C, Gasparri C, Barriale GC, Moroni A et al. · 2025
- 30 Applications and Benefits of Dietary Supplements in Taekwondo: A Systematic Review
Shu MY, Liang J, Jo YJ, Eom SH, Kim CH · 2025
- 31 Regulation of gut microbiota by ginger, its derived polysaccharides, essential oils, gingerols, and shogaols and related health outcomes
Shen L, Ji HF · 2025
- 32 Effectiveness of ginger supplementation in alleviating hyperemesis gravidarum: a systematic review and meta-analysis
Gao P, Chen B, Wang L · 2025
- 33 Acupuncture and Herbal Medicine for Nausea and Vomiting in Pregnancy: An Overview and Quality Assessment of Systematic Reviews
Choi SJ, Choi S, Kim DI · 2025
- 34 Modulatory Effects of Gingerol in Cancer Cell Growth Through Activation and Suppression of Signal Pathways in Cancer Cell Growth Systemic Review
Noor JJ, Sindhu R, Jothi AB, Prabhu D, Mohan MR, Dhamodhar D et al. · 2024
- 35 Aromatherapy for the prevention of postoperative nausea and vomiting: A systematic review and meta-analysis
Wang JY, Huang HY, Chu WQ, Peng TR, Lee MC, Chen SM et al. · 2024
- 36 The effect of oral supplementation of ginger on glycemic control of patients with type 2 diabetes mellitus - A systematic review and meta-analysis
Schumacher JC, Mueller V, Sousa C, Peres KK, da Mata IR, Menezes RCR et al. · 2024
- 37 Effect of Aromatic Herbs and Spices Present in the Mediterranean Diet on the Glycemic Profile in Type 2 Diabetes Subjects: A Systematic Review and Meta-Analysis
Garza MC, Pérez-Calahorra S, Rodrigo-Carbó C, Sánchez-Calavera MA, Jaraute A, Mateo-Gallego R et al. · 2024
- 38 Ginger for Pain Management in Primary Dysmenorrhea: A Systematic Review and Meta-Analysis
Moshfeghinia R, Salmanpour N, Ghoshouni H, Gharedaghi H, Zare R, Cramer H et al. · 2024
- 39 Efficacy and Safety of Add-On Plant-Based Drugs for COVID-19 Patients: A Review of the Randomized Control Trials
Diantini A, Febriyanti RM, Levita J · 2023
- 40 Ginger as an anticancer spice: A systematic review of in vitro to clinical evidence
Nachvak SM, Soleimani D, Rahimi M, Azizi A, Moradinazar M, Rouhani MH et al. · 2023
- 41 2023 MASCC/ESMO consensus antiemetic guidelines related to integrative and non-pharmacological therapies
Molassiotis A, Affronti ML, Fleury M, Oliver I, Giusti R, Scotte F · 2023
- 42 Zingiber officinale Roscoe (Ginger) and its Bioactive Compounds in Diabetes: A Systematic Review of Clinical Studies and Insight of Mechanism of Action
Van B, Abdalla AN, Algarni AS, Khalid A, Zengin G, Aumeeruddy MZ et al. · 2023
- 43 Effects of Ginger Intake on Chemotherapy-Induced Nausea and Vomiting: A Systematic Review of Randomized Clinical Trials
Choi J, Lee J, Kim K, Choi HK, Lee SA, Lee HJ · 2022
- 44 Integrative and complementary practices to control nausea and vomiting in pregnant women: a systematic review
Nassif MS, Costa ICP, Ribeiro PM, Moura CC, Oliveira PE · 2022
- 45 Efficacy of Antioxidant Supplementation to Non-Surgical Periodontal Therapy on Metabolic Control in Type 2 Diabetes Patients: A Network Meta-Analysis
Araújo EG, Oliveira DMSL, Martins CC, Stefani CM · 2022
- 46 A Meta-Analysis of the Impact of Nutritional Supplementation on Osteoarthritis Symptoms
Mathieu S, Soubrier M, Peirs C, Monfoulet LE, Boirie Y, Tournadre A · 2022
- 47 Promising traditional Indian medicinal plants for the management of novel Coronavirus disease: A systematic review
Singh RS, Singh A, Kaur H, Batra G, Sarma P, Kaur H et al. · 2021
- 48 Ginger on Human Health: A Comprehensive Systematic Review of 109 Randomized Controlled Trials
Anh NH, Kim SJ, Long NP, Min JE, Yoon YC, Lee EG et al. · 2020
- 49 Efficacy of Spice Supplementation in Rheumatoid Arthritis: A Systematic Literature Review
Letrouilly JG, Sanchez P, Nguyen Y, Sigaux J, Czernichow S, Filipo RM et al. · 2020
- 50 How Safe Is Ginger Rhizome for Decreasing Nausea and Vomiting in Women during Early Pregnancy?
Stanisiere J, Mousset PY, Lafay S · 2018
- 51 The effectiveness and safety of Iranian herbal medicines for treatment of premenstrual syndrome: A systematic review
Maleki-Saghooni N, Karimi FZ, Behboodi Moghadam Z, Mirzali Najmabadi K · 2018
- 52 The effect of ginger supplementation on serum C-reactive protein, lipid profile and glycaemia: a systematic review and meta-analysis
Mazidi M, Gao HK, Rezaie P, Ferns GA · 2016
- 53 A systematic review: Are herbal and homeopathic remedies used during pregnancy safe?
Boltman-Binkowski H · 2016
- 54 Zingiberaceae extracts for pain: a systematic review and meta-analysis
Lakhan SE, Ford CT, Tepper D · 2015
- 55 Herbal Medicines Use During Pregnancy: A Review from the Middle East
John LJ, Shantakumari N · 2015
- 56 Ginger (Zingiber officinale) reduces acute chemotherapy-induced nausea: a URCC CCOP study of 576 patients
Ryan JL, Heckler CE, Roscoe JA, Dakhil SR, Kirshner J, Flynn PJ et al. · 2012
- 57 Ayurvedic medicine offers a good alternative to glucosamine and celecoxib in the treatment of symptomatic knee osteoarthritis: a randomized, double-blind, controlled equivalence drug trial
Chopra A, Saluja M, Tiliu G, Sarmukaddam S, Venugopalan A, Narsimulu G et al. · 2013

- 58 The effect of ginger essential oil, lemongrass essential oil and combination of ginger and lemongrass essential oils on symptoms of menopausal women
Sari FN, Said MS, Rashid NA · 2025
- 59 Phase III randomized clinical trial of BV-4051, an Ayurvedic polyherbal formulation in moderate SARS-CoV-2 infections and its impact on inflammatory biomarkers
Chitre D, Nadkarni S, Jagtap N, Tulle R, Gitte A, Rahate P et al. · 2023
- 60 Effect of cinnamon, cardamom, saffron and ginger consumption on blood pressure and a marker of endothelial function in patients with type 2 diabetes mellitus: A randomized controlled clinical trial
Azimi P, Ghiasvand R, Feizi A, Hosseinzadeh J, Bahreynian M, Hariri M et al. · 2016
- 61 Comparative Study on the Prokinetic Effects of Ginger, Caraway, and Peppermint in Relieving Gastrointestinal Disturbances in Pulmonary TB Patients: A Clinical Trial
Latif A, Ahmad H, Bashir I · 2025
- 62 Effect of aromatherapy with peppermint, ginger, and lavender on postoperative nausea severity after oral surgery under general anaesthesia: A single-blind randomized controlled trial
Ishikawa E, Fujisawa T, Kimura Y, Hojo T, Kamekura N, Kido K · 2025
- 63 Comparative Clinical Evaluation of Chamomile, Sage, and Ginger Mouthwashes in Reducing Plaque and Gingival Inflammation
Lile IE, Samoilă AOJ, Cojocariu C, Tapalagă G, Oláh NK, Stana OL et al. · 2026
- 64 Effect of ginger and P6 acupressure on chemotherapy-induced nausea and vomiting: a randomized controlled study
Chenbing X, Huiling X, Qianqian X, Dan W, Guilan X, Ling Y et al. · 2024
- 65 Combination of the effect of ginger and anti-inflammatory diet on children with obesity with nonalcoholic fatty liver disease: A randomized clinical trial
Kamari N, Moradinazar M, Qasemi M, Khosravi T, Samadi M, Abdolhazad H · 2023
- 66 Acupressure and ginger to relieve nausea and vomiting in pregnancy: a randomized study
Saberli F, Sadat Z, Abedzadeh-Kalahroudi M, Taebi M · 2013
- 67 The adjunct therapy of edible herbal product including colchicum bulb, olive leaf, black cumin seeds, lavender flower, and ginger rhizome on the outcome of patients with severe and critical COVID-19: A double-blind randomized controlled clinical trial
Sebghatollahi V, Siavash Dastjerdi M, Ghiasi F, Alikiaii B, Pourahmad M, Yegdaneh A et al. · 2024
- 68 Efficacy of ginger as antiemetic in children with acute gastroenteritis: a randomised controlled trial
Nocerino R, Cecere G, Micillo M, De Marco G, Ferri P, Russo M et al. · 2021
- 69 A Triple-blind randomized controlled trial on the effects of turmeric versus ginger on inflammatory biomarkers in patients with COVID-19
Saleh Z, Asgari MR, Ghorbani R, Babamohamadi H · 2025
- 70 The effectiveness of Swedish massage with aromatic ginger oil in treating chronic low back pain in older adults: a randomized controlled trial
Sritoomma N, Moyle W, Cooke M, O'Dwyer S · 2014
- 71 Long-term safety and efficacy of a highly purified plant-based nutraceutical for improving clinical parameters of liver function in healthy participants: a randomized, double-blind, placebo-controlled clinical trial
Patel G, Shah S, D'Adamo CR · 2025
- 72 The effect of curcuma on postpartum women's depression: a randomized controlled trial
Nikpour F, Ansari S, Abedi P, Jahanfar S, Sharifat N, Hooshmand G et al. · 2024
- 73 Effect of ginger powder supplementation on nitric oxide and C-reactive protein in elderly knee osteoarthritis patients: A 12-week double-blind randomized placebo-controlled clinical trial
Naderi Z, Mozaffari-Khosravi H, Dehghan A, Nadjarzadeh A, Huseini HF · 2016
- 74 The effect of frankincense (Boswellia serrata, oleoresin) and ginger (Zingiber officinale, rhizoma) on heavy menstrual bleeding: A randomized, placebo-controlled, clinical trial
Eshaghian R, Mazaheri M, Ghanadian M, Rouholamin S, Feizi A, Babaeian M · 2019
- 75 Effectiveness and safety of steamed ginger extract on mild osteoarthritis: a randomized, double-blind, placebo-controlled clinical trial
Baek HI, Shen L, Ha KC, Park YK, Kim CS, Kwon JE et al. · 2024
- 76 Effects of aromatherapy on chemotherapy-related symptom management
Ghaffar A, Strawderman M, Love T, Forster M, Iniguez AC, Huston A et al. · 2026
- 77 A comparison of the effects of cinnamon, ginger, and metformin consumption on metabolic health, anthropometric indices, and sexual hormone levels in women with polycystic ovary syndrome: A randomized double-blind placebo-controlled clinical trial
Dastgheib M, Barati-Boldaji R, Bahrampour N, Taheri R, Borghel M, Amooee S et al. · 2022
- 78 Efficacy and Safety of Steamed Ginger Extract for Body Weight and Body Fat Reduction in Overweight Adults: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Clinical Trial
Kwon JE, Lee YG, Kim I, Bae J, Kang SC, Baek HI · 2026
- 79 Efficacy and safety of steamed ginger extract for gastric health: a randomized, double-blind, placebo-controlled multi-center clinical trial
Baek HI, Ha NR, Kim C, Im TJ, Kim YY, Hwang SH et al. · 2025
- 80 Ginger extract versus Loratadine in the treatment of allergic rhinitis: a randomized controlled trial
Yamprasert R, Chanvimalueng W, Mukkasombut N, Itharat A · 2020
- 81 The effects of steamed ginger ethanolic extract on weight and body fat loss: a randomized, double-blind, placebo-controlled clinical trial
Park SH, Jung SJ, Choi EK, Ha KC, Baek HI, Park YK et al. · 2020
- 82 The Effects of Ginger (Zingiber Officinale Roscoe) on Non-Alcoholic Fatty Liver Disease in Patients with Type 2 Diabetes Mellitus: A Randomized Double-Blinded Placebo-Controlled Clinical Trial
Ghoreishi PS, Shams M, Nimrouzi M, Zarshenas MM, Lankarani KB, Fallahzadeh Abarghoeei E et al. · 2024
- 83 Protective effects of rosemary and ginger extracts on DNA integrity, oxidative stress, and vascular endothelial function: a pilot randomized, double-blind, placebo-controlled trial
Park MJ, Hong J, Jeong S, Kim JY · 2026
- 84 Effect of honey-ginger mouthwash on oral mucositis in patients undergoing chemotherapy
Razavi FS, Zokaei H, Sehat M, Taghizadeh M, Motedayyen H, Ghasemzadeh Hoseini E · 2025
- 85 The Effects of Ginger (Zingiber officinale) Extract Ointment on Pain and Episiotomy Wound Healing in Nulliparous Women: A Randomized Clinical Trial
Cheshfar F, Bani S, Mirghafourvand M, Hasanpour S, Javadzadeh Y · 2023
- 86 Effect of ginger on the blood glucose level of women with gestational diabetes mellitus (GDM) with impaired glucose tolerance test (GTT): a randomized double-blind placebo-controlled trial
Hajimoosayi F, Jahanian Sadatmahalleh S, Kazemnejad A, Pirjani R · 2020
- 87 Effect of ginger supplementation on the fecal microbiome in subjects with prior colorectal adenoma
Prakash A, Rubin N, Staley C, Onyeaghalo G, Wen YF, Shaikat A et al. · 2024
- 88 The effect of vaginal cream containing ginger in users of clotrimazole vaginal cream on vaginal candidiasis
Shabanian S, Khalili S, Lorigooini Z, Malekpour A, Heidari-Soureshjani S · 2017
- 89 Ginger supplementation does not increase energy expenditure in female adults
Braga Tibaes JR, Martins LB, Rodrigues AMDS, Amaral MHA, Teixeira AL, Ferreira AVM · 2022
- 90 The effect of ginger supplementation on IL2, TNFα, and IL1β cytokines gene expression levels in patients with active rheumatoid arthritis: A randomized controlled trial
Aryaeian N, Mahmoudi M, Shahram F, Poursani S, Jamshidi F, Tavakoli H · 2019
- 91 Anti-inflammatory effects of zingiber officinale in type 2 diabetic patients
Mahluji S, Ostadrahimi A, Mobasserli M, Ebrahimzade Attari V, Payahoo L · 2013
- 92 Efficacy of Ginger Supplementation in Relieving Persistent Hypothyroid Symptoms in Patients with Controlled Primary Hypothyroidism: A Pilot Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Clinical Trial
Ashraf H, Heydari M, Shams M, Zarshenas MM, Tavakoli A, Sayadi M · 2022
- 93 Effect of green tea, ginger plus green tea, and chlorhexidine mouthwash on plaque-induced gingivitis: A randomized clinical trial
Deshpande A, Deshpande N, Raol R, Patel K, Jaiswal V, Wadhwa M · 2021
- 94 Effect of Ginger Root Powder on Gastrointestinal Bacteria Composition, Gastrointestinal Symptoms, Mental Health, Fatigue, and Quality of Life: A Double-Blind Placebo-Controlled Trial
Crichton M, Marshall S, Marx W, Isenring E, Vázquez-Campos X, Dawson SL et al. · 2023
- 95 The Effect of a Standardized Ginger Extract on Chemotherapy-Induced Nausea-Related Quality of Life in Patients Undergoing Moderately or Highly Emetogenic Chemotherapy: A Double Blind, Randomized, Placebo Controlled Trial
Marx W, McCarthy AL, Ried K, McKavanagh D, Vitetta L, Sali A et al. · 2017
- 96 The Effects of Ginger on Fasting Blood Sugar, Hemoglobin A1c, and Lipid Profiles in Patients with Type 2 Diabetes
Makhdooni Arzati M, Mohammadzadeh Honarvar N, Saedisomeolia A, Anvari S, Effatpanah M, Makhdooni Arzati R et al. · 2017
- 97 Does adding ginger extract to a preoperative carbohydrate drink improve outcomes in enhanced recovery after elective neuro-oncologic craniotomy? A randomized controlled trial
Kaewborisutsakul A, Kitsiripant C, Churuangsuk C, Puttarak P, Suntornlohanakul O, Khanungwanitkul K et al. · 2025
- 98 Effect of Ginger Powder Supplementation in Patients with Non-Alcoholic Fatty Liver Disease: A Randomized Clinical Trial
Rafie R, Hosseini SA, Hajiani E, Saki Malehi A, Mard SA · 2020
- 99 The effects of ginger supplementation on inflammatory, antioxidant, and periodontal parameters in type 2 diabetes mellitus patients with chronic periodontitis under non-surgical periodontal therapy: A double-blind, placebo-controlled trial
Zare Javid A, Bazayr H, Gholinezhad H, Rahimlou M, Rashidi H, Salehi P et al. · 2019
- 100 The Impact of Ginger Mouthwash on Pregnant Women with Stress and Gingivitis by Measuring Different Salivary Biomarker Levels
Tareq BA, Mahmood AA, Hussein HM · 2026
- 101 Antioxidant activity of ginger extract as a daily supplement in cancer patients receiving adjuvant chemotherapy: a pilot study
Danwilai K, Konmun J, Sripanidkulchai B, Subongkot S · 2017
- 102 The effects of ginger on fasting blood sugar, hemoglobin a1c, apolipoprotein B, apolipoprotein a-I and malondialdehyde in type 2 diabetic patients
Khandouzi N, Shidfar F, Rajab A, Rahideh T, Hosseini P, Mir Taheri M · 2015
- 103 Ginger supplementation in children with oligoarticular juvenile idiopathic arthritis: A triple-blind randomized clinical trial
Bozorgvar M, Akhgari A, Malek A, Boozari M, Abbasi-Shayeh Z, Shahdadi Sardou H et al. · 2026
- 104 Comparing the Effect of Ondansetron and Ginger on Pregnancy-Related Nausea and Vomiting in Women Attending the Perinatal Clinic in Tehran(A Randomized Clinical Trial)
Amjadi MA, Mojab F, Masjoudi M, Afrakhteh M, farahani mf · 2025
- 105 The effectiveness of ginger extract addition in colorified drinks during perioperative period to nausea severity, vomitus, post-operative anxiety, and metabolic disorder: A randomized control trial
Sihombing AT, Prabhharani D, Lukman K, Sudjud RW · 2022
- 106 Effects of ginger supplementation on anthropometric, glycemic and metabolic parameters in subjects with metabolic syndrome: A randomized, double-blind, placebo-controlled study
Rahimlou M, Yari Z, Rayyani E, Keshavarz SA, Hosseini S, Morshedzadeh N et al. · 2019
- 107 Daily ginger supplementation improves plasma cholesterol efflux capacity and reduces oxidative stress in healthy adults: A randomized, double-blind, placebo-controlled crossover trial
Ansarifard F, Nasrollahzadeh J · 2026
- 108 Ginger Supplementation Improves Performance and Attenuates Perceived Exertion and Neuromuscular Fatigue in CrossFit® Athletes
Lage EB, Almeida NR, González SS, Inostroza-Rios F, Fernandes JR, Brito MA et al. · 2026
- 109 Low-Dose Oral Ginger Improves Daily Symptom Scores in Asthma
Emala CW, Saroya TK, Miao Y, Wang S, Sang S, DiMango EA · 2024
- 110 The Influence of Ginger Supplementation on Cycling Performance
Kurtz JA, Watson M, Robinson B, Edmondson C, Wentz L · 2026
- 111 Effects of Ginger Supplementation on Markers of Inflammation and Functional Capacity in Individuals with Mild to Moderate Joint Pain
Broeckel J, Estes L, Leonard M, Dickerson BL, Gonzalez DE, Purpura M et al. · 2025
- 112 Formulation and Evaluation of Ginger Nano Emulgel Versus Glucosamine Gel for the Treatment of Periodontitis
El-Gohary R, Ela HAA, Othman DA, Sarhan SM, Khalifa MKA, Shaker OG · 2025
- 113 Using Ginger Oil to Treat Nausea and Vomiting Following Breast Augmentation Surgery
Sforza M, Sidhu M, Okhilia R, Okhilia T, Saghir R, Saghir N et al. · 2023
- 114 Phase II study of the effects of ginger root extract on eicosanoids in colon mucosa in people at normal risk for colorectal cancer
Zick SM, Turgeon DK, Vareed SK, Ruffin MT, Litzinger AJ, Wright BD et al. · 2011
- 115 The Effect of Ginger (Zingiber officinale Roscoe) Aqueous Extract on Postprandial Glycemia in Nondiabetic Adults: A Randomized Controlled Trial
Diakos A, Silva ML, Brito J, Moncada M, de Mesquita MF, Bernardo MA · 2023
- 116 Reduction of Chemotherapy-Induced Nausea and Vomiting: A Pilot Study of Essential Oils in the Autologous Blood and Marrow Transplantation Population
Demont LM, Patterson A, Reich RR, Mason TM · 2023

- 117 Pilot clinical study of the effects of ginger root extract on eicosanoids in colonic mucosa of subjects at increased risk for colorectal cancer
Zick SM, Turgeon DK, Ren J, Ruffin MT, Wright BD, Sen A et al. · 2015
- 118 Topical Ginger Treatment With a Compress or Patch for Osteoarthritis Symptoms
Therkleson T · 2014
- 119 Effects of ginger supplementation on cell-cycle biomarkers in the normal-appearing colonic mucosa of patients at increased risk for colorectal cancer: results from a pilot, randomized, and controlled trial
Citronberg J, Bostick R, Ahearn T, Turgeon DK, Ruffin MT, Djuric Z et al. · 2013
- 120 Synergistic Effects of Green Tea Extract and Ginger Supplementation on Endurance Performance and Thermal Perception in Normothermic and Cold Environments: A Randomized, Placebo-Controlled, Double-Blind Crossover Trial
Demirli A, Ulupinar S, Terzi M, Özbay S, Özkar A, Gençoğlu C et al. · 2025
- 121 The Effect of Ginger and Mint on Postoperative Nausea and Vomiting in Patients Undergoing Total Thyroidectomy
Pashaei S, Akyüz N, Ersoy YE · 2025
- 122 Effect of Zingiber Officinale in the Management of Nausea and Vomiting Induced by Treatment With Cisplatin Associated With Radiotherapy: A Randomized Controlled Trial
Santos KVG, da Silva RLM, Sarmento ACA, Medeiros KS, Pessoa RL, Dantas DV et al. · 2023
- 123 Comparative Evaluation of Cocoa Bean Husk, Ginger and Chlorhexidine Mouth Washes in the Reduction of Streptococcus Mutans and Lactobacillus Count in Saliva: A Randomized Controlled Trial
S S, Kemparaj U, Umesh S, Karuppaiah M, Pandian P, A K · 2019
- 124 Effect of ginger root on cyclooxygenase-1 and 15-hydroxyprostaglandin dehydrogenase expression in colonic mucosa of humans at normal and increased risk for colorectal cancer
Jiang Y, Turgeon DK, Wright BD, Sidahmed E, Ruffin MT, Brenner DE et al. · 2013
- 125 Role of Ginger in management of nausea among patients receiving chemotherapy
Syed ZA, Fahim A, Safdar M, Imtiaz R · 2024
- 126 IMPACT OF GINGER SUPPLEMENTATION ON BLOOD PRESSURE AND GLUCOSE LEVELS IN PATIENTS WITH TYPE 2 DIABETES MELLITUS AND CARDIOVASCULAR DISEASE
Dahy A, Jawhar M, Saeed B, Muneer N, Faisal A · 2026
- 127 Acute effects of ginger extract on biochemical and functional symptoms of delayed onset muscle soreness
Hoseinzadeh K, Daryanoosh F, Baghdasari PJ, Alizadeh H · 2015
- 128 Hyperthermic Effect of Ginger (Zingiber officinale) Extract-Containing Beverage on Peripheral Skin Surface Temperature in Women
Sugimoto K, Takeuchi H, Nakagawa K, Matsuoka Y · 2018
- 129 Predictive factors of adherence to an association of glucosamine sulfate, copper, and ginger extracts in patients with symptomatic osteoarthritis: a prospective open-label French noninterventive study (the PREDOA study)
Conrozier T, Renevier JL, Parisaux JM, Balblanc JC · 2019
- 130 Self-medication to lower LDL cholesterol and to treat statin-associated muscle symptoms in patients with statin intolerance
Stürzebecher PE, Katzmann JL, Gouni-Berthold I, Müller-Kozarek I, Mateev C, Frenzel O et al. · 2025
- 131 The Prevalent Use of Complementary and Alternative Medicine Among Patients With Chronic Disease in the Al-Madinah Population of Saudi Arabia
Metwally AS, Attallah IA, Almutairi IK, Alzand MS, Alqabli MS · 2023
- 132 Prevalence and associated factors of complementary and integrative medicine use in patients afflicted with COVID-19
Parvizi MM, Forouhari S, Shahriarirad R, Shahriarirad S, Bradley RD, Roosta L · 2022
- 133 Applications of Dietary Supplements and Aromatherapy for Prophylactic and Treatment Purposes During COVID-19 Pandemic
Mancak M, Koca Çalışkan U · 2023
- 134 Use of vitamin/zinc supplements, medicinal plants, and immune boosting drinks during COVID-19 pandemic: A pilot study from Benha city, Egypt
Khabour OF, Hassanein SFM · 2021
- 135 Impact of an Aromatherapy Program on Managing Surgical Patients' Perceived Nausea and Vomiting
Brennan JA, Brennan R, Bojka S, Green C, Lane T, Martins C et al. · 2025
- 136 Phytotherapy and Drugs: Can Their Interactions Increase Side Effects in Cancer Patients?
Allegra S, De Francia S, Turco F, Bertaglia I, Chiara F, Armando T et al. · 2023
- 137 Prospective, Multicenter Evaluation of a Polyherbal Supplement alongside Standard-of-Care Treatment for Mild Knee Osteoarthritis
Żęgota Z, Goździk J, Głogowska-Szełąg J · 2021
- 138 Long-term Progressive Improvement of Atopic Dermatitis by an Herbal Emollient Plus Combination in a 12-week Clinical Trial
Herrmann L, Andreev S, Ziegler R, Neubauer C, Moritz K, Maehler N et al. · 2025
- 139 Movardol® (N-acetylglucosamine, Boswellia serrata, ginger) supplementation in the management of knee osteoarthritis: preliminary results from a 6-month registry study
Bolognesi G, Belcaro G, Feragalli B, Cornelli U, Cotellese R, Hu S et al. · 2016
- 140 Effect of ginger extract on expression of GATA3, T-bet and ROR-γt in peripheral blood mononuclear cells of patients with Allergic Asthma
Kardan M, Rafiei A, Ghaffari J, Valadan R, Morsaljahani Z, Haj-Ghorbani ST · 2019
- 141 Evaluation of Adverse Effects and Tolerability of Dietary Ginger Supplementation in Patients With Functional Dyspepsia
Aregawi LG, Zoltan C · 2025
- 142 Fractional Exhalation Nitric Oxide (FeNO) changes in cystic fibrosis patients induced by compound honey syrup: a pretest-posttest clinical trial
Sadr S, Tahermohammadi H, Kaveh S, Khanbabaei G, Tabatabaei SA, Chooapani R et al. · 2023
- 143 Hemp Seed Oil in Association with β-Caryophyllene, Myrcene and Ginger Extract as a Nutraceutical Integration in Knee Osteoarthritis: A Double-Blind Prospective Case-Control Study
Farl G, Megna M, Scacco S, Ranieri M, Raeli MV, Chiaia Noya E et al. · 2023
- 144 Clinical and non-clinical exploration of Thinqure20 (a herbal composition) in treatment and prophylaxis of novel coronavirus and in other pathogens
Gharpure M, ranganeekar H, Dhawal P, Mote R, Gulgiule R, Nikhil P. · 2022
- 145 Pharmacokinetics of 6-gingerol, 8-gingerol, 10-gingerol, and 6-shogaol and conjugate metabolites in healthy human subjects
Zick SM, Djuric Z, Ruffin MT, Litzinger AJ, Normolle DP, Alrawi S et al. · 2008
- 146 Effects of a Red-Ginger-Based Multi-Nutrient Supplement on Optic Nerve Head Blood Flow in Open-Angle Glaucoma
Hanyuda A, Tsuda S, Takahashi N, Takahashi N, Sato K, Nakazawa T · 2026
- 147 Pharmacokinetics of 10-gingerol and 6-shogaol in the plasma of healthy subjects treated with red ginger (Zingiber officinale var. Rubrum) suspension
Levita J, Syafitri DM, Supu RD, Mutakin M, Megantara S, Febrianti M et al. · 2018
- 148 Effect of a Nutrition Support Formula in Adults With Inflammatory Bowel Disease: A Pilot Study
Ryan JJ, Hanes DA, Bradley RD, Contractor N · 2019
- 149 Effect of the Ginger Derivative, 6-Shogaol, on Ferritin Levels in Patients With Low to Intermediate-1-Risk Myelodysplastic Syndrome-A Small, Investigative Study
Golombick T, Diamond TH, Manoharan A, Ramakrishna R, Badmaev V · 2017
- 150 Which over-the-counter herbal supplements are searched online? A review of internet trends, interest, and lithogenic potential of herbal health ingredients
Thaker S, Huang J, Thaker KN, Tran K, Diaz P, Keenum T et al. · 2026
- 151 Prevalence of herbal medicines in patients with chronic allergic disorders in Western Saudi Arabia
Koshak AE · 2019
- 152 Dietary and nutraceutical interventions for functional dyspepsia: A narrative review
Pasta A, Formisano E, Calabrese F, Navazzotti G, Giannini EG, Savarino V et al. · 2026
- 153 Impact of Micro and Nanoplastics on Reproductive Cancer and the Potential Anticancer Benefits of Prolonged Ginger, Garlic, and Turmeric Consumption: A Narrative Review
Alabi BA, Azu OO, Dlamini Z, Khanyile R, Marima R · 2026
- 154 Antidiabetic and Anti-Inflammatory Potential of Zingiberaceae Plants in Dietary Supplement Interventions
Kuzia N, Adamska O, Ksepka N, Wierzbicka A, Jóźwik A · 2026
- 155 [Role of spices in the management of diabetes and gestational diabetes]
Schenk S, Pignolet-Marti A, Graz B, Cavin AL, Puder JJ · 2026
- 156 Bioactive Constituents, Mechanisms, and Complementary Therapeutic Applications of Food-Medicine Continuum Materia Medica for Atherosclerosis Prevention and Treatment
Zhang X, Dong M, Wang X, Hong Y, Zhang X, Niu Y et al. · 2026
- 157 Plant-Derived Treatments for IBS: Clinical Outcomes, Mechanistic Insights, and Their Position in International Guidelines
Pastras P, Aggeletopoulou I, Bali M, Triantos C · 2026
- 158 Complementary and Alternative Medicine in Oncology: A Concise Review of Utilization, Evidence, and Integration Challenges
Schöneseiffen D, Stope MB · 2026
- 159 Ginger as a Modulator of Drug Metabolizing Enzymes and Transporters: Potential Implications for Herb-Drug Interactions
Husain I, Idrisi M, Kotwal P, Khan IA, Khan SI · 2026
- 160 Progress in traditional Chinese medicine for chemotherapy-induced nausea and vomiting, based on the theory of "Fuzheng Quxie" and "Hewei Jiangni"
Zhu L, Zhao Y, Gao Q, Liu X, Chen F, Li L et al. · 2026
- 161 Mechanisms of action and clinical effectiveness of herbal treatments for disorders of gut-brain interaction
Moniruzzaman M, Shah A, Morrison M, Koloski N, Gwee KA, Chen M et al. · 2025
- 162 The effectiveness and safety of natural food and food-derived extract supplements for treating functional gastrointestinal disorders-current perspectives
Liu T, Asif IM, Bai C, Huang Y, Li B, Wang L · 2025
- 163 A Panoramic Review on the Management of Rheumatoid Arthritis through Herbalism
Chaudhary S, Sharma S, Fuloria S · 2025
- 164 Dietary Bioactive Compounds and Their Role in Allergy Prevention: A Comprehensive Review
Zafriila P, Ballester P, Victoria-Montesinos D, Cerdá B, Marhuenda J, Arcusa R et al. · 2025
- 165 Integrating clinical evidence with natural product therapies for elderly-onset type 2 diabetes
Kim CE, Kim K, Park EY, Oh YS · 2025
- 166 Ginger as a Potential Remedy for Periodontitis Treatment: A Review on the Present Evidence
Arefnezhad R, Gerayeli M, Ganjeh S, Badkoob A, Nassajzadeh A, Mahmoudi R et al. · 2025
- 167 Ameliorative Effects of Ginger on Allergic Diseases: An Updated Review
Khaki Vaighan M, Shams MH, Tafari F, Jafari R, Sohrabi SM, Eskandari N et al. · 2024
- 168 Assessment of Supplementation with Different Biomolecules in the Prevention and Treatment of COVID-19
González-Acedo A, Manzano-Moreno FJ, García-Recio E, Ruiz C, Luna-Bertos E, Costela-Ruiz VJ · 2024
- 169 Ginger potency on the prevention and treatment of breast cancer
Usman AN, Manju B, Ilhamuddin I, Ahmad M, Ab T, Ariyandy A et al. · 2023
- 170 Some Common Medicinal Plants with Antidiabetic Activity, Known and Available in Europe (A Mini-Review)
Przeor M · 2022
- 171 Herbal Medicines-Are They Effective and Safe during Pregnancy?
Sarecka-Hujar B, Szulc-Musiol B · 2022
- 172 Experimental and Clinical Studies on the Effects of Natural Products on Noxious Agents-Induced Lung Disorders, a Review
Saadat S, Beigoli S, Khazdair MR, Amin F, Boskabady MH · 2022
- 173 Polyphenol-Rich Ginger (Zingiber officinale) for Iron Deficiency Anaemia and Other Clinical Entities Associated with Altered Iron Metabolism
Ooi SL, Pak SC, Campbell R, Manoharan A · 2022
- 174 Ginger, a Possible Candidate for the Treatment of Dementias?
Schepici G, Contestabile V, Valeri A, Mazzon E · 2021
- 175 Role of Herbal Medicines in the Management of Brain Injury
Safdari MR, Shakeri F, Mohammadi A, Bibak B, Alesheikh P, Jamialahmadi T et al. · 2021
- 176 A Critical Approach to Evaluating Clinical Efficacy, Adverse Events and Drug Interactions of Herbal Remedies
Izzo AA, Hoon-Kim S, Radhakrishnan R, Williamson EM · 2016
- 177 Current nutraceuticals in the management of osteoarthritis: a review
Akhtar N, Haqqi TM · 2012
- 178 Ginger
· 2006

International Health Research

Forschung, eingeordnet. Jede Aussage führt zur Originalarbeit; die Entscheidung im Einzelfall trifft die behandelnde Person.
ih-research.com/wissen/ingwer/ · Stand 2026-10-15