

ALLESKÖNNER INGWER

Die natürliche Kraft der Superwurzel

- 🤝 Idealer Nährstofflieferant für die Gesundheit
- 🌀 Sanfte und wirksame Hilfe gegen Beschwerden
- 👐 Schonende Pflege für Haut und Haar



riva

Susan Branson

Susan Branson

**ALLESKÖNNER
INGWER**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtige Hinweise

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

2. Auflage 2023

© 2023 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die englischsprachige Originalausgabe erschien 2017 bei Familius, PO Box 1249, Reedley California 93654, USA, vermittelt durch DropCap Rights Agency, unter dem Titel *101 Amazing Uses for Ginger: Reduce Muscle Pain, Fight Motion Sickness, Heal the Common Cold, and 98 More!* © 2017 by Susan Branson. All rights reserved.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Martin Rometsch

Redaktion: Inez Ulrich

Umschlaggestaltung: Manuela Amode, München

Umschlagabbildung: shutterstock/Pixel-Shot, chalrumpon onnongwa, RaulAlmu

Satz: Röser MEDIA GmbH & Co. KG, Karlsruhe

Druck: CPI

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-2264-7

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-2062-6

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-2063-3



**Wir produzieren
nachhaltig**

www.m-vg.de

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Susan Branson

ALLESKÖNNER INGWER

Die natürliche Kraft der Superwurzel



Idealer Nährstofflieferant für die Gesundheit



Sanfte und wirksame Hilfe gegen Beschwerden



Schonende Pflege für Haut und Haar

riva

Inhalt

Einleitung	8
Was ist das nur für eine knotige Wurzel?	8
Woher kommt er?	9
Wie kauft und lagert man Ingwer am besten?	11
Wie bereitet man Ingwer am besten zu und wie verwendet man ihn?	12
Wie viel soll ich nehmen?	13
Ist es unbedenklich, Ingwer zu essen?.....	14
1 Für schlaue Feinschmecker	16
Nährstoffschub: Vitamine.....	16
Nährstoffschub: Mineralien.....	20
Nährstoffschub: Geschmacksnoten	24
2 Für Gesundheitsbewusste	30
Mit Ingwer Krankheiten behandeln	30
Kopfschmerzen und Migräne	30
Allergien	32
Asthma	33
Bronchitis.....	34
Atherosklerose	35
Blutgerinnsel und Blutverdünner.....	36
Osteoarthritis.....	38
Osteoporose	39

Rheumatoide Arthritis	40
Muskelschmerzen	41
Sodbrennen	42
Blähungen	43
Durchfall	44
Kolik.....	45
Lebensmittelvergiftungen	46
Magenverstimmung	47
Reizdarmsyndrom	48
Verstopfung	50
Colitis ulcerosa	51
Geschwüre	51
Übergewicht	52
Langsamer Stoffwechsel	54
Diabetes.....	55
Hoher Cholesterinspiegel	56
Sepsis.....	58
Alzheimer	59
Parkinson	60
Leberschäden.....	61
Nierenversagen.....	62
Hodenentzündung.....	63
Bauchspeicheldrüsenkrebs.....	64
Brustkrebs.....	64
Darmkrebs	65
Eierstockkrebs	66
Hautkrebs.....	67
Leukämie	68
Leberkrebs	69
Magenkrebs	70
Prostatakrebs	71

Symptombehandlung	72
Fieber.....	72
Abschwellendes Mittel.....	73
Halsentzündung.....	74
Husten.....	76
Schnupfen und Grippe.....	77
Zahnschmerzen.....	78
Zahnfleischentzündung.....	79
Schwimmer-Ohr.....	80
Anregung des Milchflusses.....	81
Mastitis.....	82
Primäre Menstruationsbeschwerden.....	83
Schwangerschaftsübelkeit.....	85
Reise- und Bewegungsübelkeit.....	86
Übelkeit während der Chemotherapie.....	87
Übelkeit während der Aids-Therapie.....	89
Übelkeit nach Operationen.....	90
Depression.....	91
Anorexie.....	92
Unterkühlung.....	93
Strahlenbelastung.....	95
So fördern Sie Ihr Wohlbefinden	96
Energie.....	96
Konzentration.....	97
Nährstoffresorption.....	98
Muskelkraft.....	100
Ausscheidung von Toxinen.....	101
Die Stimme ölen.....	101

3 Für strahlende Haut, kraftvolles Haar und starke Nägel 103

Akne.....	103
Alterung.....	105
Anti-Aging	106
Cellulite.....	108
Geschwollene Augen.....	109
Lippenaufpolsterer.....	110
Peeling.....	111
Schnitt- und Schürfwunden.....	112
Schwach pigmentierte Narben.....	113
Spannkraft und Feuchtigkeit.....	115
Verbrennungen.....	116
Sonnenbräune entfernen.....	117
Haarausfall.....	119
Haare pflegen und schützen.....	120
Haarspliss.....	121
Schuppen.....	122
Gelbe Flecken.....	123
Nagelpilz.....	124
Nägel stärken.....	126
Düfte.....	127

Über die Autorin 129

Quellenverzeichnis..... 130

Register 140

Einleitung

Was ist das nur für eine knotige Wurzel?

Die meisten Leute kennen den Ingwer als gelbes Gewürz in der Backabteilung des Lebensmittelgeschäfts. Er gehört zur gleichen Familie wie die Gelbwurz und der Kardamom, zwei andere bekannte Gewürze. Frisch gekauft, hat er eine beige bis braune Haut, die knotige, fingerähnliche *Rhizome* bedeckt, also horizontale unterirdische Stiele der Pflanze, aus denen der aufrechte Stängel und die Wurzeln der Pflanze entspringen. Unter der Haut befindet sich das wundervoll aromatische bernsteinfarbene bis gelbe Fleisch. Schneidet man es ein, nimmt man einen würzigen, zitronigen und scharfen Duft wahr.

Man findet die Ingwerwurzel in Geschäften auf der ganzen Welt, aber sie stammt aus den wärmeren Regionen Asiens, vor allem aus Indien und China. Heute wird sie auch in Australien, Brasilien, Jamaika, Westafrika und Teilen der USA angebaut. Der Ingwer ist eine winterharte Pflanze, die jedes Jahr sprießt. Sie hat lange, schmale grüne Blätter und grün-purpurne Blüten, die ein wenig wie Orchideen aussehen.

Ingwer enthält im Rhizom mehr als 115 chemische Bestandteile, von denen mindestens 14 bioaktiv sind. Die Hauptgruppe der bioaktiven Bestandteile bilden *Gingerole* und

Shogaole, deren Menge davon abhängt, wo der Ingwer angebaut wurde und ob er frisch, getrocknet oder verarbeitet ist.

Besonders die Gingerole verleihen dem Ingwer sein stechendes Aroma. Man nimmt an, dass sie für die meisten pharmakologischen Eigenschaften verantwortlich sind. Deshalb kann der Ingwer viele unterschiedliche und spürbare Wirkungen in unserem Körper entfalten. Ingwer wird nach dem Verzehr verstoffwechselt und leicht aufgenommen,¹ das heißt, er wird in seine chemischen Bestandteile zerlegt, die der Körper dann verwertet und von denen er auf vielfältige Weise profitiert. Ingwer wirkt unter anderem entzündungshemmend, brechreizhemmend, fiebersenkend, hustenlindernd und antibiotisch. Dieses Buch zeigt, wie Sie Ingwer anwenden, um eine unglaubliche Zahl von Beschwerden vom Schnupfen bis hin zu Krebs zu behandeln, und wie Sie ihn für eine natürliche Schönheitspflege nutzen.

Woher kommt er?

Ingwer hat die Zeiten überdauert. Er hat seinen Ursprung in den schönen Urwäldern Südasiens und wird schon seit 5000 Jahren angebaut und heiß begehrt. Unsere Vorfahren hatten also ein gutes Gespür. Man glaubt, dass die Inder und Chinesen den Ingwer als Erste verwendeten, um ihre Krankheiten zu behandeln und ihre Speisen und Getränke zu würzen. Chinesische Aufzeichnungen lassen darauf schließen, dass Menschen, die Ingwer anbauten, wohlhabend waren, weil sie wahrscheinlich damit handelten. Selbst Konfuzius war ein Ingwerliebhaber und verzichtete angeblich beim Essen nie darauf.

Vor mehr als 2000 Jahren brachten arabische Kaufleute Ingwer von Indien nach Rom, wo die Einwohner ihn ausgiebig wegen seiner medizinischen Wirkungen nutzten, bis das Römische Reich unterging. *Pedanius Dioscurides*, ein griechischer Arzt, der durch das Römische Reich reiste, sammelte vor Ort Heilkräuter und schrieb seine Befunde auf. Später stellte er aus seinen Notizen das Buch *De Materia Medica* zusammen, ein umfangreiches Nachschlagewerk über die medizinischen Wirkungen von über 1000 Kräutern. Er schrieb, Ingwer sei »sehr gut mit Fleisch in Soßen oder anderen Würzen; denn er tut dem Magen wohl und widersetzt sich mit Erfolg jeder Finsternis des Lichtes. Insofern gleicht er dem Pfeffer«. ² Zweifellos wurde Ingwer als Verdauungshilfe, zum Würzen und als wärmendes Mittel verwendet. Die Griechen schätzten ihn so sehr, dass sie ihn in ihr Brot mischten und so das erste Ingwerbrot (gewissermaßen der herzhaftere Vorgänger des süßen Lebkuchens, wie man ihn heute kennt) buken.

Leider geriet der Ingwer nach dem Fall Roms in Europa bis zum 11. Jahrhundert in Vergessenheit. Nur der schwarze Pfeffer wurde noch später wiederentdeckt: im 14. Jahrhundert. Ein Pfund Ingwer war damals so viel wert wie ein Schaf. Königin Elisabeth I. war dafür bekannt, eingelegten Ingwer besonders zu schätzen, auch als Zutat in Süßspeisen. Man schreibt ihr die Erfindung des Lebkuchenmannes zu, der heute noch bei Kindern beliebt ist.

Gegen Ende des Mittelalters und mit Beginn der Weltreisen gelangte der Ingwer mit den spanischen Eroberern in die Neue Welt. Den Rest der Welt erreichte er mit westeuropäischen Entdeckern und Reisenden. Bald genossen alle diese großartige Pflanze.

Wie kauft und lagert man Ingwer am besten?

Frischer Ingwer ist in fast allen Lebensmittelgeschäften erhältlich. Er hat den höchsten Gehalt an dem aktiven Bestandteil Gingerol und ist aromatischer als andere Ingwerprodukte. Junger Ingwer wird nach fünf Monaten geerntet und ist noch nicht reif. Die Haut ist dünn und essbar, das Rhizom zart, der Geschmack mild. Er hat rosa Spitzen und ist heller als reifer Ingwer. Reifer Ingwer wird ein paar Monate später geerntet und hat eine zähkere Haut, die man vor dem Verzehr sorgfältig entfernen muss. Die Haut sollte glatt und fest sein und glänzen. Wer es schärfer mag, wählt diese Wurzeln. Kaufen Sie keinen zu alten Ingwer. Frischer Ingwer verliert Feuchtigkeit und wird dann holzig und faserig. Meiden Sie verschrumpelte oder schimmelige Wurzeln – sie sind mit Sicherheit verdorben. Bewahren Sie Ihren frischen Ingwer ungeschält bis zu drei Wochen im Kühlschrank und sechs Monate oder länger in der Gefriertruhe auf.

Ingwerpulver ist getrocknetes, gemahlenes Rhizom. Man findet es im Gewürzregal des Supermarkts. Kandierter Ingwer wird in Zuckersirup gekocht, an der Luft getrocknet und in Zucker gewälzt. Sowohl das Pulver als auch den kandierten Ingwer können Sie bis zu zwei Jahre lang in einem fest verschlossenen Behälter an einem kühlen, dunklen, trockenen Platz aufbewahren – zum Beispiel im Küchenschrank –; nach sechs Monaten verliert er jedoch allmählich seine Kraft.

In süßem Essig eingelegter Ingwer ist entweder hellrot oder rosafarben. Früher gab es ihn nur in Asia-Läden, doch heute ist er auch in vielen Lebensmittelgeschäften erhältlich. Sie

können ihn in einem verschlossenen Behälter problemlos zwei bis drei Monate im Kühlschrank aufbewahren.

Konservierter Ingwer besteht aus frischen jungen Wurzeln, die geschält, in Scheiben geschnitten und in einer Zucker-Salz-Mischung gekocht wurden. Man bekommt ihn in Asialäden und Fachmärkten. Im Küchenschrank ist er bis zu zwei Jahre lang haltbar.

Getrocknete Wurzeln sind ganzer oder in Scheiben geschnittener Ingwer, der in der Sonne, im Herd oder im Dörrautomat getrocknet wurde. In einem verschlossenen Behälter können Sie ihn bis zu zwei Jahre lang aufbewahren.

Wie bereitet man Ingwer am besten zu und wie verwendet man ihn?

Frischen Frühlingsingwer brauchen Sie nicht zu schälen; reifen Ingwer schälen Sie mit einem Messer oder Gemüseschäler. Dann können Sie ihn in Scheiben schneiden, raspeln, fein hacken, stifteln oder pürieren. Viele Gerichte verlangen nach Ingwer als Gewürz. Ingwerpulver oder gemahlener Ingwer wird im Wesentlichen wie frischer Ingwer verwendet, aber die Mengenangaben sind unterschiedlich. Sie können einen Esslöffel frischen Ingwer durch etwa einen sechstel Teelöffel gemahlene Ingwer ersetzen. Für herzhafte Gerichte wie Gemüsepfannen und Suppen eignet sich frischer Ingwer meist besser. Für Backwaren, zum Beispiel Ingwerbrot, Lebkuchen oder Kürbiskuchen, und für würzige Getränke wie Ingwertee und Ginger Ale ist gemahlener Ingwer zu empfehlen. In gewürzten Getränken wird