

Das E-Book zur Website

Ingwer-Glück

Das Ingwer – Geheimnis
Anwendung, Wirkung & Zubereitung



Extra: Die häufigsten Fragen & Antworten
zur kleinen Knolle

Einleitung.....	6
Warum ist Ingwer so populär?.....	6
Kleine Ingwer Geschichte	7
Die Ingwerpflanze.....	9
Inhaltsstoffe.....	12
Wirkung von Ingwer.....	14
Wirkung von Frischem & getrocknetem Ingwer.....	15
Vergleich von Gingerol und Shoagol (Tabelle)	19
Nebenwirkung und Gegenanzeigen.....	21
Dosierung von Ingwer	22
Ingwertee und Ingwerwasser	25
Möglichkeiten der Zubereitung von Ingwertee & Ingwerwasser	27
Ingwertee (Sommer-Rezept)	30
Ingwer – Häufige Fragen & Antworten	34
Frage Nr. 1	35
Muss Ingwer geschält werden? Wenn ja, wie geht das am besten? ..	35
Frage Nr. 2:.....	38
Kann Ich Ingwer überdosieren?	38
Frage Nr. 3:.....	41
Wie lang ist Ingwer haltbar?	41
Frage Nr. 4:.....	43
Wie lagere ich den Ingwer?	43
Praxistipp Nr. 1:	45
Ingwer reiben	45
Praxistipp Nr. 2:	46
Ingwer Trocknen und die Herstellung von Ingwerpulver	46
Bezugsquellen und Empfehlungen.....	48
Ingwer-Produkte	48
Gesundheitstipp I: Vitalkost-Ernährung	49
Gesundheitstipp II: Darmaufbau	50
Weiterführende Literatur	51
Bildnachweis:.....	52



Hinweise und Haftungsausschluss

Gesundheit und Inhalte

Die Informationen in diesem E-Book basieren auf zahlreichen Recherchen nach bestem Wissen und Gewissen und eigenen Erfahrungen. Der Text erhebt weder einen Anspruch auf Vollständigkeit noch kann die Aktualität, Richtigkeit und Ausgewogenheit der dargebotenen Information garantiert werden.

Die Aussagen dienen nur der Information, sind keine Beratung oder Therapievor schläge und aus den Schlussfolgerungen können keine Heilversprechen abgeleitet werden. Die Informationen stellen keine Aufforderung für den Kauf und/oder die Anwendung von Arzneimitteln und anderen Gesundheitsprodukten, Diagnose- oder Therapieverfahren dar.

Seien Sie vorsichtig bei Selbstmedikationen und besprechen Sie diese mit Ihrem Arzt oder Apotheker. Setzen Sie keine ärztlich verordneten Medikamente von sich aus ab. Holen Sie sich vorher ärztlichen oder therapeutischen Rat ein. Der Autor übernimmt keinerlei Garantie oder Haftung für die Nutzung dieser Informationen.

Urheberrecht

© 2014 Nikolaj Heinemann

Bitte verzichten Sie auf unerlaubte Vervielfältigung, Weitergabe und Veröffentlichung des E-Books oder Teilen daraus.



Danke für Dein Interesse an weiteren Informationen! Was Du jetzt alles bekommst:

- ✔ **50-seitiges E-Book „Ingwer-Glück“**: Wertvolles Wissen rund um Ingwertee & Ingwer. Die Ergänzung zur Website. Alle wichtigen Fragen & Antworten
- ✔ **7-teiliger E-Mail Kurs** mit 5 echten Supermitteln zum Entgiften und Stärken Deines Körpers
- ✔ **Kostenloser Newsletter**: Neueste Infos zu den gesündesten Lebensmitteln (Superfoods) und vitalstoffreicher Ernährung
- ✔ **Aktuelle Artikel und Infos** zur Heilpflanze Ingwer (z.B. aktuelle Studien zur Wirkung)

Von meinem Newsletter kannst Du Dich jederzeit mit einem Klick wieder abmelden (am Ende eines Newsletters befindet sich der Link dazu). Deine E-Mail Adresse wird ausschließlich für den Versand des Newsletters verwendet. Natürlich halte ich mich an die Richtlinien und versende keinen Spam.

Solltest Du Anregungen, Verbesserungsvorschläge, Beschwerden oder Kritik für mich haben, würde ich mich über eine Mail von Dir freuen. Feedback und Fragen bitte an:

info@ingwerteeseite.de

Ich wünsche Dir beste Gesundheit und viel Spaß beim Lesen dieses E-Books!

Alles Gute,



Teil I



DAS INGWER GEHEIMNIS

Grundlagen, Dosierung, Wirkung und Zubereitung



EINLEITUNG

WARUM IST INGWER SO POPULÄR?

Ingwer ist meiner Meinung nach DAS Gewürz und Lebensmittel mit dem größten unmittelbaren heilsamen Effekt auf den menschlichen Körper. Keine oder nur sehr wenige Lebensmittel haben ein so breites Wirkungsspektrum wie der *Zingiber officinale* (botanische Bezeichnung von Ingwer).

Ingwer-Benefits:

- ✓ Gibt Kraft & Energie
- ✓ Universelle Verwendung bei vielen Beschwerden
- ✓ Besonders gut bei Übelkeit, Erkältungen und leichten Schmerzen
- ✓ In fast jedem Supermarkt günstig erhältlich
- ✓ Leichte Zubereitung als Ingwertee oder Ingwerwasser
- ✓ Gute Kombination mit anderen Gewürzen und Kräutern



KLEINE INGWER GESCHICHTE

Die genaue Herkunft von Ingwer ist nicht ganz eindeutig – Ein Ursprung könnte die Insel Java oder weite Dschungelgebiete Mittel- und Südostasiens sein. Andere vermuten die Quelle in **China**, dem Reich der Mitte. In alten chinesischen Schriften wird die Verwendung von Ingwer in China schon vor ein paar Jahrtausenden erwähnt. Von hier könnte er sich dann im 2. Jahrtausend vor Christus über den Seeweg nach Südasien verbreitet haben. **Konfuzius** (551 - 479 v. Chr.) soll Ingwer zu jeder Mahlzeit eingenommen haben.

Vermutlich fand der Ingwer auch schon im **alten Indien** als Gewürz- und Heilpflanze Verwendung. Gewürze, Gold und Seide waren zu alten Zeiten die bedeutendsten Güter und überaus begehrte Handelsware.



Andere Gewürze sorgten oftmals für historische Konflikte und **riskante Expeditionen**, was beim Ingwer anders war – es gab hiervon meist zu jeder Zeit mehr als genug! Vielleicht ein Grund, warum der Ingwerpreis immer schon relativ günstig war. Daran hat sich bis heute nicht viel geändert, wobei es hier auch Qualitätsunterschiede gibt. Biologisch-dynamisch angebauter Ingwer ist der Billigvariante, die auf großen Ingwerfarmen hergestellt wird, natürlich vorzuziehen.

Alexander der Große (356 - 323 vor Chr.) lernte Ingwer auf den Feldzügen nach Ägypten und Asien kennen.

Angeblich kurierte ein griechischer Arzt Lähmungen mit der kleinen Knolle.



Schon die **alten Römer** machten sich die Heilkräfte des Ingwers zunutze. Kaiserliche Leibärzte setzten ihn bei verschiedensten Beschwerden ein. Bei den Germanen verschwand das Wissen rund um die heilende Pflanze weitestgehend. Im späteren Mittelalter gab es einen regen Handel mit Ingwer und Ärzte setzten ihn erfolgreich ein. Die Gelehrte **Hildegard von Bingen** (1098 - 1179) empfahl Ingwer in einem Kräuterbuch bei Magenproblemen und Verstopfung, wobei sie eine gewisse Skepsis gegenüber seiner aphrodisierenden Wirkung hegte.

Der berühmte Alchemist, Arzt und Mystiker **Paracelsus** (1493 - 1541) gebrauchte den Ingwer ebenfalls als Heilpflanze. Spanier brachten Ingwer nach Jamaika, wo er sehr gut wachsen konnte.

Im 18. Jahrhundert wurden andere Handelsgüter wichtiger und Gewürze verloren an Bedeutung. Kaffee und Tee waren jetzt angesagter. In **England** war Ingwer weiterhin beliebt und oftmals Zutat für Brot, Kuchen oder Bier.



Aus England kommen wohl deshalb auch einige bekannte Lebensmittel, die Ingwer enthalten: Neben dem **Ginger Ale** (alkoholfreies Getränk mit Ingwergeschmack) ist auch das Ginger Bread (Lebkuchen mit Ingwer) bekannt. Sogar Gin, eine farblose Spirituose, enthält Ingwer in sehr geringen Mengen.

Erst Mitte des 20. Jahrhunderts wurde er wieder in der einheimischen Küche durch den Konsum von **Curry** bekannt (Ingwer ist Bestandteil der meisten Currymischungen). Seitdem ist der Ingwer wieder im Aufwärtstrend, nicht zuletzt wegen der hierzulande beliebten asiatischen Küche. Ein anderer Grund dürfte das große Interesse an alternativen Heilmethoden sein und ein damit einher-



gehendes wachsendes **Gesundheitsbewusstsein** in der europäischen Bevölkerung. Ingwer wird heutzutage nicht nur als Gewürz beim Kochen verwendet, sondern es existieren zahlreiche Lebensmittel mit Ingwergeschmack. Immer größerer Beliebtheit erfreut sich auch ein selbstgemachter **Ingwertee** oder auch das einfache **Ingwerwasser**.

DIE INGWERPFLANZE



Ingwer (botanischer Name: *Zingiber officinale* Roscoe) gehört zu der Familie der **Ingwergewächse** (Zingiberaceae), die ihrerseits den einkeimblättrigen Pflanzen angehören. Die Ingwergewächse sind in die Ordnung der **Ingwerartigen**, den Zingiberales, integriert. Sie kommen fast nur in den Tropen vor.

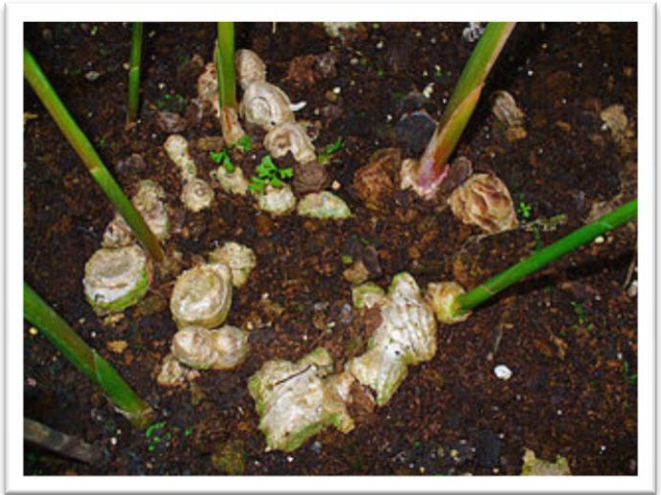
Diese Pflanzen sind meist sehr kräftig und besitzen ein **Rhizom**, ein unterirdisches *Sprossachsensystem*, das als Speicherorgan dient. Andere bekannte Rhizome sind Maiglöckchen, Schachtelhalm, Spargel, einige Gräser, Gelbwurzel (Kurkuma), Lotus, Bambus, Efeu und Galgant (Thai – Ingwer).

Die Familie der Ingwergewächse besteht aus über 50 Gattungen und ist mit über 1000 Arten die größte Familie innerhalb der ingwerartigen Pflanzen. Innerhalb der Ingwergewächse gehört die uns bekannte Art, der **Echte Ingwer**, in die Gattung des Ingwer (*Zingiber*). Zu dieser Gattung gehören 100 bis 150 Arten, wobei die meisten in tropischen und feuchten Waldböden wachsen.



Ein vielen bekanntes Gewürz, der **Curcuma longa**, auch Gelbwurz genannt, geht ebenfalls aus der Familie der Ingwergewächse hervor. Er ist Hauptbestandteil von **Curry** und sein Farbstoff und Hauptwirkstoff Curcumin sorgt für die gelbe Farbe dieser beliebten Gewürzmischung.

Wenn von Ingwer die Rede ist, sprechen die Menschen oft von der „Ingwerwurzel“, weil die kleine Knolle einer Wurzel sehr ähnlich sieht. Bei genauerer Betrachtung ist es aber keine Wurzel. Das geweihartig aussehende Teil ist eigentlich ein Rhizom, ein **Sprossachsensystem**. Ein solches System verbindet vereinfacht ausgedrückt die Wurzel mit dem Blatt einer Pflanze.



Dieses System breitet sich zum Boden meist parallel aus und unter ihm befinden sich die eigentlichen Wurzeln. Diese wachsen unterhalb des Rhizoms als dünnes Gewirr.

Bei der Ernte wird das Rhizom oder auch der **Ingwerwurzelstock** von den Wurzeln befreit und in heißes Wasser eingetaucht, um mögliche Schädlinge abzutöten. Das Rhizom besitzt an jeder Spitze seiner Stummelfinger eine Knospe, die bei den passenden Bedingungen (Temperatur, Feuchte) ausschlagen.

Hierbei kommt zuerst eine grüne Spitze mehrerer ineinander gewickelter Blätter zum Vorschein, aus denen dann ein bis zu 1 Meter



großer schilfartiger Spross wird. Von dem Spross gehen oval förmige Blätter zu beiden Seiten ab und manchmal trägt der Ingwer eine Blüte.

Ingwer dient als **Wurzelgemüse** oder **Gewürz** in der asiatischen Küche, aber auch als **Arzneidroge**. Die pharmazeutische Bezeichnung für den Ingwerwurzelstock lautet *Zingiberis rhizoma*. Der Geschmack der hellbraunen bis gelblichen Knolle ist scharf und brennend. Deshalb mag ihn auch nicht jeder. Der Geruch ist eher angenehm und duftet oftmals nach Zitrone.

Ingwer wächst besonders gut in den Tropen und Subtropen. Die Herkunfts- und Anbauländer sind Australien, Brasilien, China, Costa Rica, die Fidschi Inseln, Indien, Indonesien, Jamaika, Japan, Nigeria, Sierra Leone, Südostasien, Taiwan und Zentralafrika.



In vielen dieser Länder gibt es heutzutage große Ingwerfarmen. **Nigeria** ist das Land mit der größten Anbaufläche. **Indien** ist jedoch mit ca. 350.000 Tonnen das Land mit der größten Produktion (50% der Welternte kommen aus Indien), wobei **China** mit ca. 250.000 Tonnen beim weltweiten Export an der Spitze steht.

Je nach Herkunftsland hat der Ingwer unterschiedliche Qualität und einen anderen Geschmack. **Jamaika-Ingwer** gilt oft als der hochwertigste Ingwer und der chinesische ist besonders kräftig. **Afrikanischer Ingwer**, besonders der nigerianische, ist meist ziemlich scharf.

Ingwer-Bezeichnungen:

Die Bezeichnung für Ingwer ist auch oft **Ingber**, **Imber**, **Immerwurzel** oder einfach **Ingwerwurzel**.

INHALTSSTOFFE

Die **Inhaltsstoffe** (Scharfstoffe und ätherische Öle) des Ingwers gleichen in ihrer Wirkungsvielfalt einem ganzen Schrank voller Medikamente. Sie regen die Durchblutung an und sorgen für eine innere Erwärmung des Körpers. Besonders gute Dienste leistet der Ingwer in der Vorbeugung von Erkältungen bei kalten Temperaturen. Die **ätherischen Öle** und **Scharfstoffe**, allen voran Gingerol und Shoagol, sind entscheidend für die Wirkung dieser kleinen Wurzel.

Ingwer kann manchmal den schnellen Griff zur Schmerztablette vermeiden, wobei im Einzelfall natürlich zuerst immer der ärztliche Rat einzuholen ist. Der Hauptwirkstoff Gingerol ist in seiner chemischen Struktur der Acetylsalicylsäure (Aspirin) verblüffend ähnlich.

Gingerol und **Shoagol** sind Bestandteile von **Oleoresin**, einer goldbraunen und zähflüssigen Masse.

Diese Masse (Oleoresin) besteht zu einem Teil aus nichtflüchtigen Scharfstoffen, zu einem Teil aus ätherischen Ölen und zu einem Teil aus anderen organischen Stoffen. „Oleo“ gilt als Hinweis auf das enthaltene ätherische Öl und „Resin“ steht für Harz, Wachse und weitere Wirkstoffe.

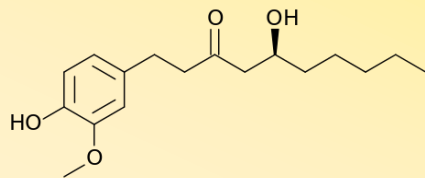
Ein Viertel des Oleoresins besteht aus Gingerol, dem Hauptgeschmacksstoff (und Wirkstoff) des Ingwers. Der andere wichtige Wirkstoff ist das Shoagol. Durch **Lagerung**, **Trocknung** oder **Temperaturerhöhung** bilden sich aus den Gingerolen die Shoagole. Das Verhältnis der Konzentration von Gingerol und Shoagol lässt bei

der chemischen Analyse des Ingwers Rückschlüsse auf dessen Frische zu.

Zu den Scharfstoffen gehört neben dem Gingerol und dem Shoagol auch noch das **Zingeron**, das besonders bei lang anhaltender Erhitzung des Ingwers entsteht. Auch schlecht gelagerter Ingwer besitzt einen hohen Zingeronanteil, was auf eine mangelhafte Qualität des hinweist.

Scharfstoffe und ätherische Öle

Entscheidend für die Wirkung des Ingwers sind nicht Vitamine, sondern ätherische Öle und vor allem Scharfstoffe. Der wichtigste Inhaltsstoff ist das **Gingerol**. Die Abbildung zeigt seine chemische Struktur.



Neben diesen Stoffen hat man im Ingwer bisher über **150 Inhaltsstoffe** gefunden – und seine Zusammensetzung und Wirkung wird in zukünftigen Studien weiter erforscht. Neben Gingerol und Shoagol gibt es weitere wichtige Wirkstoffe, wie z.B. die Diarylheptanoide, oder auch **Curcuminoid**. Sie sind in großen Mengen in Curcuma enthalten und durch sie erhält das Currypulver seine gelbe Farbe.

Im Ingwer sind viele wertvolle **ätherischen Öle** enthalten: Bisabolen, Borneol, Curcumen, Geraniol, Limonen, Linalol, Myrcen, Neral, Pinen, Sesquiphellandren, Zingiberen und Zineol. Zudem ist der Ingwer noch reich an **Mineralien** (Kalzium, Phosphor und Eisen sowie Magnesium, Kalium und Natrium) und **Vitaminen**, wobei besonders die A- und B-Vitamine sowie auch Vitamin C enthalten sind.

WIRKUNG VON INGWER

Besonders Gewürze wie unser Ingwer waren in alten Kulturen schon vor Jahrtausenden als Heilmittel bekannt. Sie enthalten wertvolle Wirkstoffe, machen die Nahrung besser verdaulich und wirken appetitanregend. Die gesamte **Verdaunung** wird unterstützt, der Körper **entgiftet** und **verjüngt**. Gewürze wirken antioxidativ und hemmen so die Zellalterung. Die Wissenschaft in Deutschland erkennt den Ingwer seit mehr als 25 Jahren offiziell als Heilpflanze an und in der Volksmedizin findet er des Öfteren Verwendung.

Ingwer unterstützt bei zahlreichen gesundheitlichen Beschwerden. Besonders bei Verdauungsbeschwerden, Übelkeit, Erkältungskrankheiten, aber auch für die Mobilisierung von Körperfunktionen und der Anregung des Stoffwechsels ist er ein guter Helfer. Weiterhin wird ihm eine seelisch ausgleichende und geistig mobilisierende Wirkung zugeschrieben.

Vor 15 Jahren wurde Ingwer ins **deutsche Arzneibuch** aufgenommen, in dem ihm die **Wirksamkeit bei Verdauungsbeschwerden** (dyspeptische Beschwerden) und **Reisekrankheit** zugesprochen wird. Unter dyspeptische Beschwerden fallen z.B. Blähungen, Völlegefühle oder Bauchkrämpfe. Das breite Wirkungsspektrum des Ingwers kann in manchen Fällen möglicherweise den schnellen Griff zur Tablette vermeiden.

Besonders bewährt hat sich Ingwer bei **Erkältungen, Übelkeit** und **Verdauungsbeschwerden**.

Dem Zingiberis Rhizoma (pharmazeutische Bezeichnung von Ingwer) wird eine zusätzliche Unterstützung bei **Bronchitis, Durchfall, Halsschmerzen, Leberbeschwerden, leichtem Fieber, Rheumatischen Beschwerden, Schmerzen und Schwindel** nachgesagt. Ingwer wirkt **antibiotisch und immunstimulierend** und ist ein gutes **Tonikum**. (Stärkungsmittel).

Bei **Burn-Out**, **Energiemangel**, **Erschöpfung** und Müdigkeit kann er helfen, weil er körperlich und geistig anregend und stabilisierend wirkt. Bei **Nervosität und Ängsten** kann Ingwer deshalb auch eine seelisch aufbauende Wirkung haben. In der chinesischen und indischen Medizin wird er unterstützend bei **Migräne** eingesetzt.

Zahlreiche Studien weisen auch darauf hin, dass Ingwer vor **Diabetes** wegen seiner blutzuckerregulierenden Eigenschaft schützt und das er hier auch bei einer vorhandenen Erkrankung hilfreich sein kann. In einer aktuellen iranischen Studie aus 2014 stellte sich heraus, dass die Einnahme von Ingwer einige Diabetes-Marker wie Blutzucker oder Cholesterin senken kann.

WIRKUNG VON FRISCHEM & GETROCKNETEM INGWER



Die Wirkung von Ingwer in frischer und getrockneter Form, z.B. in Form von **Ingwerpulver**, unterscheidet sich ein wenig. Bei der Pulverherstellung verwandeln sich durch die Trocknung der Wurzel (unter großer Hitze) einige Bestandteile des Ingwers. Unter anderem wird der Scharfstoff **Gingerol** so in **Shogaol** umgewandelt. Je nach Zubereitung lassen sich so unterschiedliche Wirkungen erzielen. Die Unterschiede sind meiner Erfahrung nach besonders bei längerfristiger Einnahme entscheidend.

Ingwertee kann aus der **frischen Wurzel** oder aus **Ingwerpulver** oder aus beidem zubereitet werden. Außerdem lässt sich die Wirkung noch durch die Art der Zubereitung verändern. Mehr dazu später.

Frischer Ingwer besteht zu 80 % aus Wasser. Der restliche Anteil besteht aus Fasern, Fetten, Eiweißen, Stärke sowie einigen Vitaminen, Mineralstoffen, Schwefel, ätherischen Ölen und Farbstoffen. Der Scharfstoff **Gingerol** ist hauptsächlich in frischem Ingwer vorhanden und sorgt hier für die Schärfewirkung. Frischer Ingwer ist scharf und geschmackvoll und wirkt **schweißtreibend**. Bei einer **Erkältung mit leichtem Fieber und Gliederschmerzen, Husten und Kopfschmerzen** verschafft frischer Ingwer Linderung. Auch bei **rheumatischen Beschwerden** kann er sinnvoll sein.

Wertvolles Ingwerpulver:

Besonders bei **Übelkeit** hat sich meiner Erfahrung nach selbstgemachtes Ingwerwasser aus pulverisiertem Ingwerwurzelstock (Ingwerpulver) bewährt. Aber auch frischer Ingwer kann hier gut sein!

Der Hauptwirkstoff **Gingerol** wirkt **leberschützend** und **antiparasitär**. Die antiemetische (brechreizhemmende) Wirkung wird vor allem dem Wirkstoff **Shoagol** zugeschrieben. Es gibt jedoch auch Hinweise, dass Gingerol hier genauso gut hilft. So soll es einige Rezeptoren von Serotonin im Darm blockieren und so den **Brechreiz verhindern**. Ingwer kann auch Patienten mit Übelkeit nach einer Chemotherapie oder Operation helfen.

Bei **Reiseübelkeit** wird aber offiziell Ingwerpulver oder Tabletten aus Ingwerextrakt empfohlen. Laut Studien senken schon wenige Gramm von frischem Ingwer täglich das Risiko an **Thrombose** oder **Schlaganfall** zu erkranken, weil Gingerol das Zusammenballen der Thrombozyten bzw. der Blutplättchen hemmt.

In **getrocknetem Ingwer** ist die Konzentration der Wirkstoffe viel höher. Es gibt bis zu vier Mal mehr feste Bestandteile als in frischem Ingwer und der Wasseranteil beträgt nur noch höchstens 10 %. Getrockneter Ingwer ist energetisch „heißer“ und schärfer im Geschmack, weil er mehr von dem Scharfstoff Shoagol enthält.

Shoagol bildet sich aus dem Gingerol durch Lagerung; längerer Erhitzung oder Trocknung des Ingwers. In frischem Ingwer sind wie schon weiter oben erwähnt hauptsächlich Gingerole enthalten. Getrockneter Ingwer ist aber nicht schlechter als die frische Ingwer-Variante. Er gibt dem Körper mehr Wärme und er ist würziger. Er regt den **Stoffwechsel** stärker an und bringt die Körpersysteme in Schwung. Die **Verdauung wird angeregt** und die Gefäße erweitert, der **Blutdruck** soll sich regulieren. Shoagol wirkt **antientzündlich, fiebersenkend** und **schmerzlindernd**. Versuche zeigten bei den Shoagolen eine größere **antikarzinogene Wirkung** (Anti-Krebs-Wirkung) auf menschliche Lungentumor –und Darmkrebszellen als bei den Gingerolen.

Laut **Ayurveda** eignet sich frischer Ingwer eher für die **Vata** und **Pitta**-Konstitutionen. Getrockneter Ingwer (Ingwerpulver) ist wegen seiner durchdringenden und scharfen Wirkung eher für **Kapha**-Menschen geeignet.

INGWER FRISCH UND GETROCKNET IN DER TCM

In der chinesischen Medizin (TCM) wird in der Therapie mit Ingwer laut Fulder (1995) ebenfalls eine Unterscheidung der Wirkung nach Zubereitung bzw. Darreichungsform gemacht. Frischer Ingwer und getrockneter Ingwer unterscheiden sich auch hier in ihrer speziellen Wirkung.

Vereinfacht gesagt:

- ▶ Frischer Ingwer wirkt auf die Körperoberfläche
- ▶ Getrockneter Ingwer wirkt auf das Körperinnere

Frischer Ingwer regt die Schweißproduktion an, wirkt stärker durchblutend auf die Körperoberfläche (Haut) und die Gliedmaßen. Die Chinesischen verwenden ihn bei Erkältung mit leichtem Fieber, Husten und Kopfweg sowie rheumatischen Schmerzen. In frischem Ingwer sind neben dem Gingerol auch noch die ätherischen Öle für die Wirkung bei einer Erkältung relevant.

Getrockneter Ingwer ist in seiner Wirkung heißer und schärfer. Er erwärmt die Energie der Körpermitte und bringt so noch besser die Lebensenergie ins fließen. Er löst Blockaden in der Durchblutung, der Verdauung, des Stoffwechsels und aller anderen Körpersäfte. Getrockneter Ingwer bringt laut TCM alle Körperfunktionen wieder in Bewegung. Aber auch bei Erkältungen, Husten und schmerzhaften Zuständen hat der getrocknete Ingwer seine Berechtigung.

Abschließend muss gesagt werden, dass eine richtige Behandlung bei einem TCM-Arzt genau wie bei einem westlichen Arzt (Schulmediziner) eine umfassende **Diagnostik** beinhaltet. Anschließend wird eine dem individuellen Typus und dem jeweiligen Körperzustand angepasste **Verordnung von Heilmitteln** vorgenommen.

VERGLEICH VON GINGEROL UND SHOAGOL (TABELLE)

Nachfolgende Tabelle (In Anlehnung an Schulick, 1996) stellt eine Auswahl an **medizinischen Effekten** der Scharfstoffe **Gingerol** (überwiegend in frischem Ingwer) und **Shoagol** (überwiegend in Ingwerpulver) gegenüber. Auffällig sind, dass die Wirkungen sich stark überschneiden und nur in einigen Punkten voneinander abweichen. Die Anzahl an (+)-Zeichen zeigt die Stärke des Effektes für den jeweiligen Wirkstoff an. Kein Eintrag bedeutet nicht zwangsläufig keine Wirkung, sondern nur, dass hier die Datengrundlage fehlt.

Die Tabelle macht deutlich, wie potent und wirksam auch der getrocknete Ingwer ist. Die Behauptung „Frisch

bzw. Roh ist immer besser“, die Rohköstler meist zu Recht äußern, stimmt beim Ingwer nur zur Hälfte. Es kommt eben nur darauf an, welche Wirkung man erzielen möchte.

Beobachteter Effekt	Gingerol	Shoagol
analgetisch (Schmerzlindernd)	+	++
anthelminthisch (Wurmmittel)	++	+
purgativ (abführend)	+	++
antiemetisch (brechreizhemmend)	+	++
antifungal (pilzhemmend)	+	
antihepatotoxisch (leberschützend)	++	+
antipyretisch (fiebersenkend)	+	++
antitussiv (hustenstillend)	+	+
antiulzerogen (gegen Magengeschwüre)	+	+
kardiotonisch (herzstärkend)	+	
hypotensiv (blutdrucksenkend)	+	++
thermoregulativ	++	+
verdauungsanregend	+	
in Anlehnung an: Paul Schulick (1996)		

Der von Schulick (1996) aufgeführte blutdrucksenkende Effekt von Shoagol ist noch etwas fraglich. Ob Ingwer den Blutdruck senken kann, muss noch weiter erforscht werden. Er kann den Blutdruck auch kurzzeitig erhöhen, so dass bei Herz-Kreislauf-Problemen vor einer Ingwer-Selbstanwendung immer erst der behandelnde Arzt zu befragen ist. Weiterhin stärkt Ingwer den Herzmuskel und ist gut für den Kreislauf.

Mehr Informationen zur Zubereitung findest Du im Abschnitt [Ingwertee & Ingwerwasser.](#)

Tipp zur Anwendung:

Weil eben nicht nur das Gingerol aus **frischem Ingwer** nützlich ist, sondern auch das Shoagol seine Vorteile bietet, verwende ich des Öfteren auch mal den **getrockneten Ingwer** (Ingwerpulver). So bin ich in der Lage, die gesamte Wirkungsbandbreite des Ingwers zu nutzen und mir je nach gewünschtem Effekt bestmöglich mit Ingwer zu helfen.

Jeder, der um die speziellen Wirkungen beider Varianten weiß, kann so am meisten aus der kleinen Wurzel herausholen.

So verwende ich bei einer Erkältung lieber frischen Ingwer, den ich in mit heißem Wasser aufgieße und 10-15 Minuten lang ziehen lasse. Bei Übelkeit hilft mir eher ein Ingwertee aus gutem Ingwerpulver.

Wie sind Deine Erfahrungen bei unterschiedlichen Beschwerden? Wann hilft Dir frischer Ingwer besser und wann Ingwerpulver? Lass mich teilhaben an Deinen Erfahrungen und schreib mir hierzu an info@ingwerteeseite.de

NEBENWIRKUNG UND GEGENANZEIGEN

Das geniale am Ingwer: es gibt hier im Prinzip keine bemerkenswerten Nebenwirkungen! Für sensible Personen ist die stoffwechselanregende und allgemein **aktivierende Wirkung** von Ingwer manchmal zu stark. Auch von Natur aus „hitzige“ Menschen können mit zu viel Ingwer zusätzlich Ihr Affektsystem überreizen.

Hier sollte also immer selbst beobachtet werden, ob und wie viel Ingwer die Person verträgt. Andererseits ist es bei Ingwer auch so, dass man gar nicht zu viel zu sich nehmen kann, wenn man ein einigermaßen normales Körpergefühl und eine gewisse Sensibilität besitzt. Der Körper signalisiert durch die natürliche Schärfe des Ingwers von sich aus, wann er „genug hat“. Empfindliche Personen bekommen bei der Einnahme von Ingwer manchmal auch **Durchfall**.

Manchmal tritt auch **Sodbrennen** als Nebenwirkung auf oder es kommt zu Hautjucken. Tritt dieses Problem nur gelegentlich auf, gibt es ein paar einfache aber wirkungsvolle [Hausmittel gegen Sodbrennen](#).

Vorsichtig mit einer Ingwer-Anwendung sollten Menschen sein, auf die folgendes zutrifft:

- ✘ Menschen mit Gallensteinleiden (Rücksprache mit Arzt)
- ✘ Schwangere (für manche ist hier Ingwer eine Hilfe)
- ✘ Kinder unter 6 Jahren (Kinder unter 3 Jahren auf keinen Fall – Gefahr von Unverträglichkeiten hier zu groß!)
- ✘ Nicht vor geplanter OP und bei hohem Fieber
- ✘ Pitta-Menschen (Ayurveda-Konstitution) sollten vorsichtig sein; Menschen mit Yin-Mangel (TCM) ebenso

Manche Ärzte raten von Ingwer bei **Bluthochdruck** ab. Interessant ist jedoch, dass Ingwer den Blutdruck kurz ansteigen lässt aber ihn gleichzeitig auch senken kann: Japanische Forscher haben in einer Untersuchung dem Ingwer eine leicht blutdrucksenkende Eigenschaft zugesprochen, die mehrere Stunden anhalten kann. Möglicherweise liegt das an seiner gefäßerweiternden Wirkung.

In der **Schwangerschaft** wirkt Ingwer möglicherweise wehen fördernd, weshalb hier vor einer Einnahme der zu behandelnde Arzt zu befragen ist.

Tipp bei Bedenken:

Nach Absprache mit dem Arzt kann es in vielen Fällen möglicherweise hilfreich sein, den Ingwer langsam in die tägliche Ernährung einzuschleichen. Mit einem guten Arzt können **individuelle Dosierungen** abgesprachen werden.

Auch sollte eine ärztliche Beratung oder die Auskunft eines Heilpraktikers vor einer kurmäßigen bzw. längerfristigen Anwendung erfolgen! Wer offen für chinesische Medizin (TCM) oder Ayurveda ist, wende sich hier an einen Spezialisten.

DOSIERUNG VON INGWER

Hier muss unterschieden werden, ob frischer Ingwer oder Ingwerpulver eingenommen werden soll. Ingwerpulver ist ungefähr 10-mal konzentrierter als frischer Ingwer. Das liegt einfach daran, dass frischer Ingwer viel Wasser enthält. Durch Trocknung bleiben nur noch die festen Bestandteile zurück und dieselbe Menge Ingwer wiegt nur noch ein Zehntel.



Die derzeitigen Dosierempfehlungen für **frischen Ingwer** liegen bei maximal 50 Gramm täglich. (Die Ingwerstücke im Bild oben wiegen zusammen 25 Gramm, was der Hälfte der maximalen Tagesdosis entspricht. Bei **getrocknetem Ingwer** oder Ingwerpulver liegt die empfohlene tägliche

Maximaldosierung bei einem Zehntel, also 5 g Ingwerpulver (entspricht einem gehäuften Teelöffel Pulver).

Dosierung von Ingwer:

Insgesamt sollten nicht mehr als **30 -50 g frischer oder 5 g Ingwerpulver am Tag** eingenommen werden. Die Dosierungen hängen allerdings immer von der individuellen Verträglichkeit ab.

Im Falle einer Erkrankung und zu therapeutischen Zwecken ist die genaue Dosis mit einem erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker zu ermitteln. Zu viele Faktoren können bei einer Erkrankung eine Rolle spielen. Auch kann Ingwer die Bioverfügbarkeit anderer Mittel beeinflussen (verstärken oder abschwächen).

Viele sind unsicher, wie sie den Ingwer dosieren sollen. Ich kann hier nur sagen: An der oben genannten **Maximaldosis** orientieren, ausprobieren und auf den Körper hören. Wichtig ist, dass die empfohlene Maximaldosis langfristig nicht die überschritten wird! Zwischendurch mal eine „**Ingwer-Pause**“ einlegen. Manche Erfolge stellen sich auch schon bei geringeren Dosierungen ein!

Dann kannst Du eigentlich nichts falsch machen. Eines musst du Dir aber unbedingt merken: Ingwerpulver ist ungefähr 10-mal konzentrierter als frischer Ingwer.

Schulick (1996) differenziert die Empfehlungen zur Dosierung folgendermaßen: Zum einen gibt er Empfehlungen für den **präventiven Einsatz** von Ingwer und zum anderen **im Falle einer Erkrankung**.

Grundsätzlich seien bei der Frage nach der richtigen der Dosierung laut Schulick (1996) folgende Faktoren zu berücksichtigen:

- ▶ Zweck der Anwendung
- ▶ Alter
- ▶ Krankengeschichte, Erbgut
- ▶ Produktqualität (z.B. Qualität des Ingwerpulvers)

Präventive Dosen: 1 Gramm Ingwerpulver oder 1 Teelöffel frischer Ingwer (7 Gramm).

Bei Erkrankungen empfiehlt Schulick (1996) eine höhere Dosis. Bei rheumatoider Arthritis zeigten sich beispielsweise die besten Wirkungen durch die Gabe mehrerer kleiner Dosen täglich; die therapeutisch wirksame Gesamtmenge könne hier bei **3 bis 7 Gramm Ingwerpulver** täglich liegen. Entsprechend empfiehlt er ebenfalls **50 Gramm frischen Ingwer** als therapeutische Tagesdosis.

Meine persönliche Erfahrung bei leichten **Schmerzen** ist, dass erst ab 2 g Ingwerpulver pro Einzeldosis ein spürbarer Effekt eintritt. Selbst bei leichtem **Muskelkater** spüre ich so gut wie gar keine Wirkung bei geringeren Mengen Ingwerpulver.

Siehe auch die Frage zur [Überdosierung von Ingwer](#)

INGWERTEE UND INGWERWASSER

Ingwer ausschließlich als Gewürz beim Kochen zu verwenden, ist meiner Meinung nach keine Lösung, wenn man gezielt von den Heilwirkungen des Ingwers profitieren möchte. Die Dosierung der Wirkstoffe bei der Verwendung als Koch-Zutat ist meist zu gering, um einen **medizinischen Effekt** zu erzielen.

Ingwer roh zu verzehren, ist für viele Menschen auch keine Alternative. Ingwer ist einfach ziemlich scharf. Magen und Speiseröhre würden durch Verzehr größerer Mengen von rohem Ingwer gereizt.

Ingwer in Form von Tee ist wohl eine der besten Möglichkeiten, den Ingwer einzunehmen. Die Vorteile liegen klar auf der Hand: Zahlreiche Anwendungsmöglichkeiten, **gute Wirksamkeit** und **schnelle Zubereitung**.



Selbstgemachter Ingwertee ist außerdem sehr günstig. Eine Ingwerwurzel kostet gerade mal ein paar Cent. Der Tee lässt sich mit frischer Ingwerwurzel oder mit Ingwerpulver aus der getrockneten Wurzel herstellen.

Es gibt prinzipiell keinen Unterschied zwischen Ingwertee und Ingwerwasser. Wenn man es ganz genau nimmt, könnte man sagen: **Ingwerwasser** ist Ingwer und Wasser, sonst nichts. Ingwertee enthält Ingwer und andere Zutaten wie Kräuter und Gewürze.

So enthält ein echter **Ingwertee** je nach Rezeptur beispielsweise noch Zitronengras, Süßholz oder andere Zutaten. Die Zubereitung

mit grünem oder schwarzem Tee ist gesund & anregend und wird deshalb auch gerne getrunken.

Ob lieber **frischer Ingwer** oder **Ingwerpulver** verwendet werden soll, hängt neben persönlicher Präferenz auch möglicherweise von der erwünschten Wirkung ab. Weiter oben bin ich auf mögliche unterschiedliche **Wirkungen von frischem Ingwer und Ingwerpulver** eingegangen. Gutes Ingwerpulver hält sich natürlich auch länger, aber auch hier gibt es immer die Gefahr des Verschimmelns. Und für den Fall, dass man gerade mal keinen frischen Ingwer im Haus hat, lässt sich so jederzeit ein leckerer Ingwertee zubereiten.



Je nach geschmacklicher Vorliebe ist Ingwertee auch noch mit weiteren Kräutern und Gewürzen kombinierbar. Weil Ingwer die **Bioverfügbarkeit** anderer Substanzen erhöht, lassen sich so viele gesunde Tees zubereiten. Neben der Heilkraft des Ingwers können

sich so weitere Heilwirkungen möglicherweise noch verstärken.

Um einen optimalen Effekt zu erzielen, ist Ingwertee mehrmals täglich zu trinken.

Ingwertee kann auf mehrere Arten zubereitet werden:

- ▶ Zubereitung mit frischem Ingwer, Teebeutel oder Ingwertropfen (Ingwer-Extrakt)
- ▶ mit anderen Kräutern oder Gewürzen zusammen
- ▶ als reines Ingwerwasser (Nur Ingwer & Wasser)

Den Tee, den man im Laden kaufen kann, gibt es entweder als Teebeutel oder in Form von loseem Tee. Es gibt zahlreiche leckere Kombinationen von Ingwer mit diversen Kräutern und Gewürzen.

MÖGLICHKEITEN DER ZUBEREITUNG VON INGWERTEE & INGWERWASSER

Gibt es bei der Zubereitung etwas zu beachten? Ingwer verliert durch **Aufbrühen** mit kochendem Wasser nicht viel von seiner Heilkraft. Im Gegenteil: Manche Stoffe werden erst ab Temperaturen von ca. 50° C extrahiert. Besonders die für die Ingwer-Wirkung verantwortlichen Scharfstoffe nehmen selbst beim Aufkochen kaum einen Schaden. Bei längerem **Kochen** (20-30 Minuten) erfolgt jedoch eine Umwandlung der Gingerole und Shoagole.

Wie kannst Du also die gesundheitliche Wirkung des Ingwertees durch richtiges Zubereiten noch optimieren?

Ich empfehle auf meiner Website oft, den Ingwer mit einer hierfür vorgesehenen **Ingwer-Reibe** zu zerkleinern und damit einen Aufguss zu machen. Solch ein Aufguss wirkt intensiver und man benötigt auch nicht so viel Ingwer. Wer aber eine maximale Wirkstoffausbeute erzielen will, lässt die Schale am Ingwer dran, weil es hier die höchste Dichte an Inhaltsstoffen gibt.



Alle, die es lieber sanfter und weniger scharf mögen, bereiten ihr Ingwerwasser lediglich mit ein paar Scheiben Ingwer zu.

Die Wirkung des Ingwers lässt sich, wie schon erwähnt, durch die Wahl der Ausgangs-Zutat (frischer Ingwer oder Ingwerpulver) leicht variieren. Weitere Faktoren bei der Zubereitung sind wie bei einem Teeaufguss auch noch die **Wassertemperatur** und die **Zieh- bzw. Kochzeit**.

Wem es hauptsächlich um den Erhalt der **ätherischen Öle** geht oder wer sich hauptsächlich roh ernährt, sollte den Ingwer nicht über 40° erhitzen. Der Ingwer bleibt hierdurch roh (im Sinne der Rohkost). Ich mache mir manchmal ein Ingwerwasser mit geriebenem Ingwer und stelle es in den Kühlschrank.

Weil für die Wirkung des Ingwers die **hitzestabilen Scharfstoffe** entscheidend sind und weil sich manche Stoffe erst **ab 50° C** aus dem Ingwer lösen (Angerstein, 1999) lassen sich meiner Meinung nach die besten Ergebnisse mit einem heißen Ingweraufguss erzielen (Ingwertee).

Am einfachsten ist es natürlich, den Ingwer mit **siedendem Wasser** (100° C) aufzugießen, aber es macht durchaus Sinn, ab und an auch nur 70° **heißes Wasser** zu verwenden. (Ähnlich wie bei der Herstellung von Grünem Tee). Hierdurch bleiben weitere wichtige **Enzyme**, die Zingiberen, noch aktiv und es werden möglicherweise weniger der wichtigen Gingerole umgewandelt.

Die Hauptwirkung des Ingwers bleibt aber auch bei einem Aufguss mit siedendem Wasser erhalten. Nach **10-15 Minuten Ziehzeit** sollten die meisten Inhaltsstoffe im Wasser gelöst sein.

Wer Honig in seinen Tee gibt, sollte noch weitaus vorsichtiger sein: Honig in maximal 40° warmes Wasser (lauwarm bzw. handwarm) geben, weil ansonsten die meisten wichtigen Enzyme zerstört werden. Zum Süßen ist das in Ordnung, aber wer von den heilsamen Effekten des Honigs profitieren möchte, sollte ihn lieber roh essen.

Einer meiner Leser wies mich darauf hin, dass erhitzter Honig laut Ayurveda-Lehre sogar „toxisch“ sei. Das ist natürlich möglich, besonders im feinstofflichen Bereich. Natürlich brauchst Du Dir nicht sofort Sorgen zu machen, wenn Du mal Honig in eine Tasse heißen Tee gibst. Aber die alten Heiler wussten schon intuitiv, was gut ist und was nicht. Zum Süßen von Tee gibt es bessere Möglichkeiten als Honig, z.B. Steviapulver.

Bei der Zubereitung von Ingwertee & Ingwerwasser halte ich mich an folgendes:

- ✔ Verwendung einer speziellen Ingwerreibe
- ✔ Ingwer für maximale Wirkung aufbrühen. Hierbei neben kochendem (100° C) Wasser auch ab und zu nur 70° C heißes Wasser verwenden, um wichtige Enzyme zu erhalten (wie beim Grüntee –Aufguss)
- ✔ Ziehzeit 10-15 Minuten (maximale Extraktion der Wirkstoffe)
- ✔ Frischen, geriebenen Ingwer verwenden (Gingerol-Effekte) oder
- ✔ Je nach gewünschter Wirkung auch mal gutes Ingwerpulver verwenden (Shoagol-Effekte)
- ✔ Im Sommer setze ich Ingwer gerne mit kaltem Wasser an (Ingwertypische Wirkung hierbei schwächer)

Natürlich ist auch ein anderes Vorgehen bei der Zubereitung möglich oder sinnvoll.

Finde selbst heraus, was für dich am besten ist.

Manche bereiten Ihren Ingwertee durch längeres **Abkochen** zu. Auch im **Ayurveda** gibt es diese Kochrezepte und diese Zubereitungsform hat sicherlich ihre Berechtigung. Ich persönlich mag diese Form der Zubereitung des Ingwertees nicht so sehr.

Wenn Du unterkühlt bist, wärmt dich ein länger gekochtes Ingwerwasser zuverlässig wieder auf.

Hierbei habe ich die Erfahrung gemacht, dass ab einer Kochzeit von **25-30 Minuten** das Ingwerwasser am schärfsten wird. Gleichzeitig erhält es eine fast süßliche Geschmacksnote. Durch langes Kochen wird nämlich vermehrt der Scharfstoff Shoagol und **Zingeron** gebildet. Zingeron wirkt blutdrucksteigernd, weshalb Menschen mit hohem Blutdruck auf längeres Abkochen des Ingwers möglicherweise verzichten sollten. Ingwer wirkt aber wie schon erwähnt im Grunde blutdruckstabilisierend.

INGWERTEE (SOMMER-REZEPT)

Um die erwärmende Eigenschaft von Ingwer etwas abzumildern, können kühlende Kräuter wie Minze oder Salbei hinzugegeben werden.



Als anregendes und erfrischendes Sommergetränk wird der Ingwertee mit kaltem statt mit heißem Wasser zubereitet.

Folgende Zutaten werden benötigt:

- ✔ Frischer Bio-Ingwer
- ✔ Wasser in guter Qualität
- ✔ Kühllende Kräuter wie Minze, Salbei oder Zitronenmelisse
- ✔ Agavendicksaft, guter Honig oder brauner Zucker
- ✔ Limette oder Zitrone
- ✔ Eiswürfel für eine Eistee-Variante (optional)

Rezeptvorschlag:

Ein kleines Stück Ingwer schälen und anschließend mit einer Keramikreibe (Ingwerreibe) kleinreiben. Wer es milder möchte, verwendet einfach ein paar ganze Ingwerscheiben.

Den Ingwer zusammen mit einer Limette oder Zitrone in ein großes Glas geben und mit kaltem Wasser auffüllen. Jetzt noch einige Blätter frische Minze hinzugeben und mit 1 TL guten Honig in Rohkostqualität verrühren. Fertig!

Mit Eiswürfeln ergänzt, lässt sich so schnell ein Ingwer-Eistee zubereiten – wer mag kann auch braunen Zucker statt Honig verwenden. So einfach geht ein alkoholfreier, leckerer Ingwer-Cocktail! Es bieten sich also zahlreiche Variationen bei der Zubereitung an.

Bei den drei Hauptzutaten bietet sich deshalb ein Experimentieren an und je nach persönlicher Vorliebe sind hier Änderungen möglich:

- ✔ Menge des Ingwers (Reiben erhöht deutlich die Intensität)
- ✔ Süßungsmittel-Art (Agavendicksaft, Honig, Xylit, ...)
- ✔ Kräuter-Variation (Minze, Melisse, Salbei, ...)

Alternativer Rezeptvorschlag:

Eine andere Möglichkeit ist, den Ingwer und die Kräuter mit heißem Wasser aufzukochen und das Ganze anschließend abzukühlen. Im Kühlschrank hält sich das Getränk mindestens einen Tag. Bei dieser Variante kann auch gutes Ingwerpulver eingesetzt werden. Den Heißwasseraufguss lässt man ca. 15 Minuten ziehen und gießt ihn durch ein einfaches Küchensieb. Bei dieser Variante ist die Wirkung der Kräuter intensiver und der erfrischende Effekt deshalb nochmal stärker.

Weitere **Rezepte** und **Tipps** zur Zubereitung von Ingwertee und Ingwerwasser findest Du auf meiner Website:

[Alles über die Zubereitung von Ingwerwasser gibt's hier](#)

[Drei gute Ingwertee-Rezepte gibt's hier](#)

Teil II



FRAGEN & ANTWORTEN

Häufige Fragen & Antworten

Praxis-Tipps

INGWER – HÄUFIGE FRAGEN & ANTWORTEN



Im zweiten Teil dieses E-Books geht es um häufig gestellte **Fragen** meiner Leser. Diese Fragen erscheinen auf den ersten Blick eher unbedeutend, aber bei genauerer Betrachtung machen sie durchaus Sinn.

Ich kann mich nicht daran erinnern, dass Ingwer in den achtziger oder neunziger Jahren in Lebensmittelgeschäften so stark vertreten war wie heutzutage. Damals gab es Ingwer, soweit ich weiß, meist nur im Asialaden. Erst als man bei uns in Europa erkannt hat, was Ingwer alles leistet, wurde er immer beliebter.

Seit ein paar Jahren gibt es Ingwer hierzulande in fast jedem Supermarkt. Und weil der *Zingiber officinale* noch relativ „neu“ in Europa ist, gibt es eben auch noch viele Menschen, die über ihn kaum etwas wissen. Ingwer ist keine heimische Pflanze – er ist und bleibt etwas Exotisches und weil diese Wurzel eine solch unglaubliche Wirkung besitzt, haftet an ihr etwas Magisches.

Die medizinischen Effekte wurden schon gut erforscht, aber in den nächsten Jahren wird es weitere interessante medizinische Studien über den Ingwer geben. Da bin ich mir ziemlich sicher.

Die folgenden Fragen & Antworten sind eher praktischer Natur und zeigen meinen täglichen Umgang mit der kleinen Superwurzel. Sieh es einfach als Anregung und mach es so wie es für DICH am besten ist!

FRAGE NR. 1

MUSS INGWER GESCHÄLT WERDEN? WENN JA, WIE GEHT DAS AM BESTEN?

Manch einer denkt, die **ätherischen Öle** befinden sich ausschließlich in oder direkt unterhalb der Schale. Das stimmt so nicht ganz. Es befindet sich das komplette Wirkungsspektrum des Ingwers in der ganzen Wurzel.



Wie bei vielen anderen Lebensmitteln sind auch beim Ingwer mehr wertvolle Inhaltsstoffe in der Schale als in der Wurzel selbst. Wahr ist aber auch: Wir verzehren in der Regel auch mehr Wurzelanteil als Schalenanteil.

Klar ist also: Auch in der Wurzel bzw. im Ingwermark selbst sind die wertvollen Inhaltsstoffe enthalten. Schälen erleichtert manchmal die weitere Verarbeitung.

WAS SPRICHT FÜRS SCHÄLEN?

1. Grund: Kein Bio-Ingwer (Supermarkt-Ingwer)

Für Schälen spricht: Wenn Du keinen biologisch angebauten Ingwer gekauft hast, ist es meiner Meinung nach sinnvoll den Ingwer zu schälen. Bei manchen Obstsorten, die nicht biologisch angebaut sind, können oftmals Rückstände von Spritzmitteln vorhanden sein, die der menschliche Körper nicht immer gut verträgt und es zu allergischen Reaktionen kommen kann.

2. Grund: Weitere Zubereitung vereinfachen

Wenn ich den Ingwer reiben will, z.B. um mir ein Ingwerwasser-Aufguss zu machen, schäle ich ihn vorher fast immer. Manchmal auch den guten Bio-Ingwer. Warum das? Besonders große Stücke mit harter Schale reiben sich schwierig, wenn sie nicht vorher geschält werden. Weil die Schale leichter als Wasser ist, schwimmt sie im Ingwerwasser oben im Glas und kann dort einfach stören. Schließlich geht es um Genuss. Das Ingwerwasser soll schließlich schön klar sein und gut trinkbar sein. Natürlich kannst Du die Schale auch dran lassen und den Ingweraufguss durch ein Sieb geben.

3. Grund: Du verwendest Ingwer, der schon älter ist

Die Wurzelenden sind anfällig für Schimmelbildung. Auch ist Ingwer im Laden manchmal schon etwas älter, so dass er dann auch schneller vergammelt. Die trockenen Enden der Ingwerwurzel schneide ich in so einem Fall ab und die restliche Schale entferne ich großzügig mit einem Sparschäler. Wenn der Ingwer offensichtlich mit Schimmel befallen ist: Wegwerfen! Wenn der Ingwer schon älter ist, wird er oft holzig. Er lässt sich jetzt besser verarbeiten, wenn er geschält wird.

Dieser Ingwer sah schon im Gemüseregal nicht sehr frisch aus!

Da würde ich nur zugreifen, wenn ich gerade keinen besseren finde.



WAS SPRICHT GEGEN SCHÄLEN?

Du verwendest frischen & guten Bio-Ingwer

Bio ist in der Regel besser. Wenn ich mit Bio-Ingwer koche, lass ich die Schale am Ingwer. Auch für Ingwer-Smoothies verzichte ich aufs Schälen. Warum die Schale dran lassen? Na, um eben nicht auf die wertvollen Inhaltsstoffe verzichten zu müssen. Bio-Ingwer gibt es auch schon fast in jedem Supermarkt. Aber: Bioware aus dem Discounter lässt sich nicht mit Bioware aus einem reinem Bioladen vergleichen. Hier sind die Standards nochmal um einiges höher! Aber siehe selbst ;-)

Wenn Ingwer noch ganz frisch ist, hat er oft eine ganz dünne Schale und besitzt eine gute Festigkeit. In diesem Fall lässt sich die Schale gut mit reiben.

SO SCHÄLST DU INGWER RICHTIG

Am einfachsten lässt sich der Ingwer mit einem **Sparschäler** bearbeiten. Ich glaubte es zuerst auch nicht, aber ein normaler Teelöffel eignet sich hierfür auch sehr gut. Allerdings nur für kleinere Stücke, weil ein Löffel doch etwas unhandlich und sogar manchmal etwas scharfkantig ist.



Du kannst die Schale auch mit einem Messer entfernen; so habe ich es am Anfang immer gemacht. Aber dadurch landet einfach zu viel Ingwer im Abfall. Ein Messer brauchst Du trotzdem manchmal, um kleinere Ecken oder vertrocknete und harte Bereiche und Wurzelenden (Blattnarben) zu entfernen.

[Hier der Link zum Video \(Klick!\)](#)

FRAGE NR. 2:

KANN ICH INGWER ÜBERDOSIEREN?

Die Dosierung des Ingwers hatten wir schon weiter oben besprochen. Viele fragen dennoch, ob Ingwer überdosiert werden kann.

Kurze Antwort: Ja!

Und hier ist die lange Antwort:

Manche Menschen reagieren einfach sensibler auf bestimmte Dinge als andere Menschen. Wenn Du allergisch gegen Ingwer bist (auch das soll es geben!) oder eine andere Kontraindikation bei Dir vorliegt, dann ist diese Frage sowieso für Dich uninteressant. Und ich kenne viele Leute, die Ingwer überhaupt nicht ausstehen können. Es ist also immer wichtig, auf sein **Körpergefühl** und seine Intuition zu hören.

Aber manch einer, der Ingwer in rauen Mengen verzehrt, fragt mich dann, ob er zu viel Ingwer zu sich nehmen kann. Diese Person hat dann vielleicht voller Erstaunen die Angaben zur Dosierung auf meiner Seite gelesen und ist irritiert, weil sie die empfohlene Tagesdosis überschritten hat.



Hier ist folgendes zu beachten:

Wenn Du Dich in etwa an der maximalen Dosis orientierst, brauchst Du Dich nicht zu sorgen, etwas falsch zu machen. Bitte beachte allerdings immer: Bei **Krankheit** oder **Medikamenteneinnahme** halte bitte immer erst Rücksprache mit Deinem Arzt.

Schau ruhig auch nochmal das Kapitel mit den [Gegenanzeigen](#) an.

Bei all den ganzen positiven Eigenschaften des Ingwers, musst Du jedoch auch immer auf Dich selbst hören. Es gibt den Spruch „die Dosis macht das Gift“.

Und klar, warum sollte das auch nicht für Ingwer gelten? Versteh mich bitte nicht falsch, wenn Du Ingwer täglich als **Kochgewürz** verwendest oder wenn Du Dir im Winter gerne jeden Tag einen Ingwertee machst und Dir das guttut, machst Du nichts verkehrt.

Aber wenn Du Dir jeden Tag den in Ingwer in riesigen Mengen einverleibst und dabei gar nicht mehr auf Deinen Körper hörst, machst du definitiv etwas falsch!



Kaffee beispielsweise hat durchaus auch positive Eigenschaften – große Mengen sind hier aber eher

schädlich. Es ist manchmal eine Art Gradwanderung, das richtige Maß zu finden. Vielleicht kennst Du den Spruch „**Die Dosis macht das Gift**“. Hat man eine gut entwickelte **Intuition**, ist das kein Problem. So ist der Geschmacks-Instinkt bei kleinen Kindern noch nicht so degeneriert wie beim Erwachsenen.

Bei Ingwer ist diese Gradwanderung nicht so dramatisch wie beim Kaffee. Doch empfehle ich Dir, immer achtsam zu bleiben und zu spüren, was jetzt gerade Deinem Körper guttut und was nicht. Das ist nicht immer einfach, aber mit ein wenig täglicher Übung gelingt es Dir immer besser.

Und auch wenn Ingwer so toll ist, ist auch hier mein Rat, ab und zu mal eine „**Ingwer-Pause**“ einzulegen. Es kann nicht schaden, dem Körper in seiner natürlichen **Selbstregulationskraft** zu vertrauen.

Natürlich ist Ingwer außergewöhnlich und auch mein persönliches Super-Lebensmittel. Aber:

Ingwer ist auch ein relativ scharfes Gewürz und kann deshalb trotz seiner heilenden Eigenschaften manche Organe **reizen**, besonders bei **längerer Anwendung** und sehr **hohen Dosen**. So reizt er manchmal die Speiseröhre oder auch den Magen. Für Menschen, die ohnehin zu viel Magensäure produzieren, ist Ingwer eher nicht das Mittel der Wahl.

Im **Ayurveda** gibt es drei Typen: Vata, Pitta und Kapha. Der Pitta-Typ, ist eine eher von Natur aus hitzigen Konstitution, die auch ohne Ingwer gut auskommt. Für diesen Typ sind beispielsweise beruhigende Kräuter wie Kamille oder Koriander gut geeignet. Aber auch Lavendel kann hier hilfreich sein.

Allgemeiner Tipp bei der Auswahl von Lebensmitteln:

Alte Heilsysteme wie Ayurveda und TCM teilen alle Menschen zunächst in Kategorien und **Konstitutionen** ein. In der Realität werden die Menschen meist verschiedenen Mischtypen zugeordnet. Logisch, denn jeder Mensch ist einmalig. Beachte also einfach, dass Du einmalig bist. Erforsche, was gut für Dich ist und entwickle und stärke Deine **Intuition**. Sie wird Dir mitteilen, wann Du genug von etwas hast oder wo noch ein Bedarf besteht.

Lust auf eine Übung? Wenn Du wieder mal einkaufen gehst, setze einfach mal Deinen **Geruchssinn** bewusst ein. Du musst nicht jeden Apfel in die Hand nehmen, aber an etwas dezent zu riechen, kann Dir wichtige Hinweise liefern, was dein Körper gerade braucht.

Und nimm Dir doch einfach mal vor Deinem Essen ein wenig Zeit zu entspannen. Bevor Du anfängst zu essen, nimm ein paar **tiefe Atemzüge**. Das entspannt und erfüllt mit Dankbarkeit. Und dann genieße den Vorgang des Essens mit allen Sinnen.

FRAGE NR. 3:

WIE LANG IST INGWER HALTBAR?



Viele Leser fragen, wie es um die Haltbarkeit von Ingwer bestellt ist. Mich hat diese Frage erst mal ein wenig überrascht. Es fragt doch auch niemand, wie lang die Gurke, die man gerade im Supermarkt gekauft hat, haltbar ist.

In Zeiten von Google und Co. gibt es nichts, was nicht thematisiert wird. Jede Frage, scheint sie noch so banal, wird von hunderten gelesen und es finden sich immer Menschen, die sich die Mühe für eine passende Antwort machen. Soweit so gut ☺

Spaß beiseite und zurück zur Frage: Beim Ingwer ist der Verderb offensichtlich nicht so leicht abzusehen wie beim Obst und Gemüse. Dort erkennt man ziemlich schnell, wenn die Haltbarkeit überschritten ist: Deutliche Verfärbungen, weiche und runzelige Haut, deutliche Schimmelbildung und ein oftmals unangenehmer Geschmack. Man sieht es und man schmeckt es!

Doch nun zur eigentlichen Haltbarkeit der kleinen Knolle: Hierbei sind mehrere Dinge zu



berücksichtigen: Zum einen die **Frische beim Kauf**. Frischen Ingwer erkennst Du an seiner schön dünnen und manchmal leicht glänzenden Schale, wie nebenstehendes Bild zeigt. Wenn Du frischen Ingwer kaufst, hält er sich gut und gerne 2 Wochen oder länger.



Ich finde sehr oft Ingwer im Laden liegen, der schon runzelig ist und eine harte, matte Schale hat. Dieser hält sich dann natürlich nicht mehr so lang wie frischer Ingwer. Hier siehst Du abgepackten Ingwer mit einer ziemlich **holzigen Schale** (Linkes Foto).

Der Ingwer hat nach der Ernte meist eine lange Reise vor sich. Große Märkte und gute Bioläden können es sich aber nicht leisten, verschimmelte Ware anzubieten. Doch sehr oft sehe ich **verschimmelten Ingwer** im Laden (Rechtes Foto). An den Blattnarben ist deutlich der Schimmel zu erkennen. Hier ist die Haltbarkeit definitiv schon vor dem Kauf abgelaufen!



Ingwer kann besonders gut durch Einfrieren von Ingwersaft haltbar gemacht werden. Die Frage nach der Haltbarkeit hängt logischerweise auch immer von der **Lagerung** ab. Kommen wir also zur nächsten Frage:

FRAGE NR. 4:

WIE LAGERE ICH DEN INGWER?

Ein weiterer wichtiger Punkt ist die richtige Aufbewahrung des Ingwers. Im Kühlschrank hält sich Ingwer am längsten. Ich bewahre ihn immer im Gemüsefach des Kühlschranks auf. Dort hält er sich gut und gerne zwei Wochen.

Um die Frische des Ingwers zu erhalten, kann man ihn nach dem Anschneiden in ein Stück feuchtes **Küchenpapier** rollen und das Ganze in einer Frischhaltetüte im Kühlschrank lagern. Ich wickel die Wurzel ganz gerne in einen feuchten Lappen ein (wie im Bild unten zu sehen). Eine zweite Möglichkeit ist, den Ingwer in einer geschlossenen **Plastikdose** aufzubewahren. So bleibt die Knolle bis zu drei Wochen lang frisch.

Hier wird der frische, aber schon angeschnittene Ingwer in ein leicht angefeuchtetes Tuch eingewickelt:



Selbstverständlich hält sich Ingwer auch sehr gut, wenn er an jedem beliebigen anderen kühlen und trockenen Ort gelagert wird. Es passiert oft, dass die Schale härter und „holziger“ wird. Der Ingwer ist meist aber noch gut verwertbar.

Ich muss gestehen: Bei mir hält er sich nie sehr lang. ☺ Wenn dann höchstens ein paar Tage. Eine große Wurzel wird innerhalb weniger Tage verbraucht.

Den im Bild weiter oben eingewickelten Ingwer habe ich wie hier zu sehen ist, im Gemüsefach aufbewahrt (linkes Bild). Auf dem rechten Bild ist der Ingwer 15 Tage später nach Anschneiden immer noch relativ frisch:



Wie gesagt: Wegwerfen musst Du Ingwer auf jeden Fall, wenn er von Schimmel befallen ist. Besonders an den runden Enden und an den **Blattnarben** des Ingwers bildet sich gerne **Schimmel**. Entweder schneidest Du die verschimmelten Stellen großzügig ab oder Du wirfst die Knolle weg. Ich rate Dir zur Variante 2: Wegwerfen! Mit Schimmel ist nicht zu spaßen!

Wie schon im ersten Teil des E-Books erwähnt, verändert sich durch Lagerung der Ingwer seine chemische Zusammensetzung, weil sich die Scharfstoffe umwandeln und ätherische Öle abgebaut werden. In frischem Ingwer sind hauptsächlich die Gingerole vorhanden. Mehr über diese beiden Scharfstoffe findest Du weiter oben in diesem E-Book. Vermutlich enthält der Ingwer bei der eben beschriebenen Lagerung (Kühl und dunkel) noch genügend Gingerole, weil er sogar nach 15 Tagen noch schön frisch und saftig war.

PRAXISTIPP NR. 1:

INGWER REIBEN

Mit einer speziellen Ingwerreibe lässt sich der Ingwer wunderbar reiben. Natürlich geht das auch mit einer normalen Haushaltsreibe oder einer Nussreibe, was aber nicht optimal ist. Die Anschaffung einer Ingwerreibe lohnt sich für Ingwerfans auf jedem Fall. Es bildet sich beim Reiben ein feiner Brei aus Ingwermark und bei sehr frischem Ingwer wird sogar der enthaltende Saft aufgefangen und geht nicht verloren.

Mit geriebenem Ingwer erleichterst Du die weitere Zubereitung (z.B. eines Tees) sehr.

Geriebener Ingwer dient als Basis für viele Ingwer-Köstlichkeiten:

- ✓ Ingwertee und Ingwerwasser
- ✓ Kochrezepte
- ✓ Ingwersirup und Ginger Ale
- ✓ ...und vieles mehr



PRAXISTIPP NR. 2:

INGWER TROCKNEN UND DIE HERSTELLUNG VON INGWERPULVER

Wer sich eigenes **Ingwerpulver** herstellen will, kann das mit etwas Aufwand auch selbst tun. Hierbei gibt es grundsätzlich zwei Möglichkeiten: Die Trocknung im **Backofen** oder die Verwendung eines Trockengerätes oder **Dörrautomaten**. Ein **Dörrgerät** hat die beste Belüftung und ist gleichzeitig in der Lage ausreichend Hitze zu produzieren (Für die Ingwertrocknung sind mindestens 50° C nötig). Auch Rohkötler nutzen solche Geräte, um Lebensmittel schonend zu trocknen und so haltbar zu machen.



Den frischen Ingwer solltest Du zuerst waschen und in kleine Scheiben schneiden. Du kannst ihn auch mit einem Gurkenhobel kleinreiben, wobei die Fasern regelmäßig aus der Reibe zu entfernen sind. Alternativ kannst Du auch den Ingwer mit etwas Wasser mixen und die Masse in einem sauberen Küchentuch oder einem Moskitonetz ausdrücken. Der hieraus gewonnene Ingwersaft lässt sich sehr gut einzufrieren.

Egal, wie Du den Ingwer vorbereitet hast: Jetzt muss der zerkleinerte Ingwer oder das durch Mixen übriggebliebene Ingwermark auf ein **Backblech** verteilt und bei mindestens 50° C ungefähr 12 Stunden getrocknet werden. Ein **Dörrautomat** arbeitet hier viel effizienter und schneller! Der Ingwer ist ab 50° C bis maximal 80° C zu trocknen, weil eben erst ab 50° C einige wichtige Substanzen wie der Scharfstoff Shoagol entstehen. Der getrocknete Ingwer kann jetzt mit einer Nussreibe oder noch besser mit einer **guten Mühle** zu Ingwerpulver gemahlen werden.

NEU: INGWER & CO.

DER BLOG ZUM THEMA INGWER UND GESUNDE ERNÄHRUNG

Mit meinem Blog **Ingwer & Co** (www.ingwerteeseite.de/blog) stelle ich Dir zusätzlich zum vorliegenden E-Book eine Erweiterung der Ingwerteeseite zur Verfügung.

Die Ingwerteeseite bleibt weiterhin erhalten und bietet das **Basiswissen** zum Thema Ingwer & Ingwertee. Darüber hinaus erscheinen im Blog neue Artikel mit interessanten Fakten und spannenden Hintergründen zur kleinen Super-Wurzel.

Auch plane ich im Blog eine Artikelserie und eine Rubrik zur **Wirkung** des Ingwers. Hier werde ich mich neben gängiger Fachliteratur vor allem auf **medizinische Studien** und Berichte beziehen, wobei der Schwerpunkt hier auf aktuellen Erkenntnissen liegen soll.

Aber auch die eigenen Erfahrungen und die meiner Leser sollen nicht zu kurz kommen, wenn es um die **erfahrbare Ingwer-Wirkung** geht. Manchmal zählt das mehr als jede wissenschaftliche Studie und ich würde mich freuen wenn Du uns auf meinem Blog an Deiner Erfahrung teilhaben lässt!

Über **praktische Themen** wie Rezepte, Tipps zur Zubereitung und jede Menge Anwendungstipps werde ich natürlich auch schreiben.



[Hier geht's zum Blog Ingwer & Co.](http://www.ingwerteeseite.de)

BEZUGSQUELLEN UND EMPFEHLUNGEN

INGWER-PRODUKTE

Hier und im [Ingwershop](#) findest Du eine kleine Auswahl von Ingwerprodukten und nützlichen Küchenhelfern, die Dir nicht nur bei der Verarbeitung von Ingwer helfen werden. Besonders gut zur Umsetzung der Tipps aus diesem E-Book

Ingwer-Reibe

Ich empfehle die große Ingwer-Reibe – eine kleinere tut es für den Anfang aber auch: [>> Ingwer-Reibe für große Wurzeln](#)

Dörrautomat zum Trocknen von Ingwer

Mit einem **Dörrgerät** kannst Du in nur kurzer Zeit massenweise Obst und Gemüse schonend (Rohkost) trocknen und haltbar machen. Dieses Markengerät hat neben Metallgittern weitere Vorzüge. Empfehlenswert für jeden gesundheitsbewussten Genießer:

[>> Gutes Dörrgerät zum Trocknen von Ingwer, Früchten & Mehr](#)

Mühle zum Herstellen von Ingwerpulver

Diese günstige **Universalmühle** eignet sich auch zum Mahlen von Kaffee, Kräutern, Nüssen, Getreide und Gewürzen. Meine Empfehlung!

[>> Universalmühle zum Zerkleinern von getrocknetem Ingwer](#)

Ingwerpulver, Ingwertropfen & Kapseln

Hier ist Qualität wichtig. Mit diesen **Produkten in Apothekenqualität** kannst Du nichts falsch machen. Das Ätherische Öl sorgt für guten Raumduft.

[>> Ingwerpulver in guter Apothekenqualität](#)

[>> Meine Lieblings-Ingwertropfen](#)

[>> Ingwerkapseln bei Reiseübelkeit](#)

[>> Ätherisches Ingweröl](#)

Digitale Löffelwaage zur Dosierung des Ingwerpulvers

Mit der **Löffelwaage** kannst Du Dein Ingwerpulver auf das Gramm genau abwägen und so deine Tagesdosis entsprechend gut kontrollieren: [>> Günstige und hochwertige Löffelwaage](#)

GESUNDHEITSTIPP 1: VITALKOST-ERNÄHRUNG

Glaubst Du immer noch, gesunde & **vitalstoffreiche Ernährung** ist im Alltag schwer umzusetzen?



Für alle, die einen fundierten und einfachen Einstieg in die Welt der **Vitalkost-Ernährung** suchen. Der Ernährungsexperte Stefan Kutter entwickelte mit dem **Vitalkost-Set** eine bemerkenswerte Komplett-Anleitung zu einer gesünderen Ernährungsweise.

Entdecke jetzt das Geheimnis, wie Du mit den richtigen Lebensmitteln eine unglaubliche **Vitalität, Leichtigkeit und Gesundheit** erreichst.

Spar Dir das Geld für unzählige Bücher über Diäten und Ernährung. Mit der Vitalkost-Ernährung besitzt du das ganze Wissen und die nötigen Werkzeuge, die Du brauchst.

Gewinne ein **neues Lebensgefühl!**

Das Alles lernst Du hier:

- ✓ Grundlagen einer neuen Vitalkost
- ✓ Stufenplan & Checklisten
- ✓ Entschlacken & Entgiften
- ✓ Entwicklung Deines Nahrungsinstinktes
- ✓ Einfache Rezepte zum Nachmachen
- ✓ Rohkost und vegane Kost (kein Muss!)
- ✓ Besser aussehen und fitter sein
- ✓ Zivilisationskrankheiten vorbeugen
- ✓ Mehr Energie im Alltag (auch ohne Kaffee)
- ✓ Superfoods



[Hier klicken für das komplette Vitalkost-Digiset \(inkl. Bonus\)](#)

[Wer nur das Buch will \(Printausgabe\), klickt hier](#)

GESUNDHEITSTIPP II: DARMAUFBAU

Darmheilung für chronisch darmkranke und alle, die Ihr **Immunsystem** und Ihre **Darmflora** nachhaltig aufbauen wollen!

Für alle, die eine **günstige & natürliche Hilfe** bei Darmerkrankungen benötigen. Egal ob Du an Candida, Reizdarm, chronischer Darmerkrankung, einer Unverträglichkeit oder anderen **Verdauungsproblemen** wie Blähungen oder Durchfall leidest.

Ebenso bei Allergien, Autoimmunerkrankungen, chronischer Müdigkeit, genereller Immunschwäche und Infektanfälligkeit, psychischen Beschwerden oder Vitalstoffmangel: Oftmals ist hier die **Darmflora** aus dem Gleichgewicht geraten.

Du lernst, die Darmschleimhäute und eine gestörte Darmflora durch systematischen **Darmaufbau** zu regenerieren. Viele erhoffen sich allein durch Joghurt & Probiotika eine Heilung. Zu einer echten **Darmheilung** gehört aber weitaus mehr –mach es also lieber gleich richtig!

Von Heilpraktiker Ole Schwarten lernst Du:

- ✔ Warum Probiotika alleine häufig nichts bringen
- ✔ Was Antibiotika im Körper anrichtet
- ✔ Welche Blockadefaktoren im Darm beseitigt werden müssen
- ✔ Korrekte Darmstatus-Diagnose & die wichtigsten Laborparameter
- ✔ 12 Wochen Plan zur Darmheilung
- ✔ Präparate, die wirklich funktionieren
- ✔ Spezielle KKK-Diät zur Regeneration der Darmschleimhäute



[Hier klicken, um zum Darmheilungsprogramm zu gelangen](#)

LITERATUR

Angerstein, Joachim H. (1999):

Ingwer – die heilende Wurzel Asiens. Wilhelm Heyne Verlag, München.

Benzie, Iris F.F. et al. (2011):

Herbal Medicine: Biomolecular and Clinical Aspects.
2nd edition. CRC Press, Boca Raton (FL)

Dr. Fulder, Stephen (1995):

Kochen und heilen mit Ingwer. Die Kraft der asiatischen Wurzel. Econ Taschenbuch Verlag, Düsseldorf.

Schulick, Paul (1996):

Ginger. Common Spice & Wonder Drug. 3rd Edition. Hohm Press, Prescott.

University of Maryland (2010):

Complementary and Alternative Medicine Guide. Ginger:
<http://umm.edu/en/health/medical/altmed/herb/ginger>
(Abruf am 13. 06. 2014)

BILDNACHWEIS:

Coverbild. Quelle: © Pixelot - Fotolia.com

Ingwerwurzel. Quelle: © Xavier - Fotolia.com

Ingwerpulver. Quelle: © Franz Peter Rudolf - Fotolia.com

Buddha-Statuette © adrianv – aboutpixel.de

Ingwerwurzel mit Pflanze (Ginger Plant). Quelle:
www.istockphoto.com Autor: Heintje Joseph Lee, Bild ID: 2182879

Zingiber officinale. Autor: H. Zell. Quelle:
http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/7/76/Zingiber_officinale_001.JPG
Lizenz: Public Domain

Ginger Plant. Autor: Venkatx5. Quelle:
http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/c/c1/Ginger_Plant_vs.jpg
Lizenz: CC-BY-SA-3.0

Ginger. Autor: Vengolis. Quelle:
http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/d/d6/Ginger_07273.jpg
Lizenz: CC-BY-SA-3.0

Ingwerpulver auf Löffel. Quelle: <http://fotolia.com> © Wieselpixx

Frischer Ingwer. Quelle: <http://fotolia.com> © Torbz

Ingwerwasser im Glas. Quelle: <http://fotolia.com> © cut

Lose Teekräuter. Quelle: <http://fotolia.com> © Heike Rau - Fotolia

Ingwer angeschnitten. Quelle: <http://fotolia.com> © Buzz-Photo

Zingiber officinale. Autor: H. Zell. Quelle:
http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/a/a5/Zingiber_officinale_002.JPG
Lizenz: Public Domain