

Hinter **Franziska von Au** verbirgt sich die erfolgreiche Buchautorin Christina Zacker. Als echter Spross einer alten, österreichischen Adelsfamilie liegen Christina Zacker insbesondere die Themen Tradition und Brauchtum am Herzen. Nach der Ausbildung zur Journalistin in München war sie als Redakteurin, Ressortleiterin und Textchefin sowie als Kolumnistin bei verschiedenen Tageszeitungen und Frauenmagazinen tätig. Seit etlichen Jahren arbeitet Christina Zacker als freiberufliche Buchautorin. Im Südwest Verlag, aber auch in den Verlagen Ludwig und Cormoran, hat sie unter dem Namen Franziska von Au, der übrigens der Name ihrer Urgroßmutter ist, zahlreiche erfolgreiche Bücher verfasst. 2013 erschien von ihr bei Heyne der Titel »Rote Bete « und zuletzt 2015 »Kokosöl«. Christina Zacker lebt in der Nähe von Monchique an der nördlichen Algarve in Portugal.

FRANZISKA VON AU

INGWER

Die wunderbaren Heilkräfte
der magischen Knolle

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Hinweis: Die Informationen in diesem Buch sind sorgfältig und nach bestem Wissen recherchiert. Eine Garantie kann von Autorin und Verlag dennoch nicht übernommen werden; eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. In medizinischen Fragen ist der Rat Ihres Arztes maßgebend.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Originalausgabe 06/2023

Copyright © 2023 by Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Redaktion: Regina Carstensen
Umschlaggestaltung: Nele Schütz Design
unter Verwendung eines Fotos von: AdobeStock/DIA

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN: 978-3-453-60656-2

www.heyne.de

Inhalt

Vorwort	13
Kapitel 1	
Geschichte und Geschichten zum Ingwer	17
Aus den alten Legenden Chinas	17
Die heiligen Schriften Indiens	19
Wie der Ingwer nach Europa kam	20
Die mittelalterliche Klostermedizin	30
Ingwer in der Neuzeit	37
Warum Ingwer in England	
nie in Vergessenheit geriet	41
Ingwer im 19. und 20. Jahrhundert	47
Kapitel 2 Warenkunde Ingwer	50
Ingwer botanisch gesehen	50
Ingwer im kommerziellen Anbau	55
Ingwer selbst ziehen	60
Kapitel 3 Bausteine der Ernährung – und was der Ingwer zu bieten hat	65
Kurzinfo Kohlenhydrate	67
Kurzinfo Proteine (Eiweiß)	69
Kurzinfo Fette	71
Kurzinfo Vitamine	73
Kurzinfo Mineralstoffe und Spurenelemente	76
Kurzinfo SPS – Sekundäre Pflanzenstoffe	78

Kapitel 4 Was macht den Ingwer	
so besonders?	83
Ätherische Öle	83
Oleoresine, nicht flüchtige Scharfstoffe	85
Besondere Wirkstoffe im Detail	87
Heilpflanze des Jahres 2018	94
Kapitel 5 Aus der Praxis:	
Ingwer fürs Wohlbefinden	100
Stärkung des Immunsystems	102
Ingwertee	103
Ingwerabkochung	104
Ingwerwasser (»Infused Ginger Water«)	104
Booster fürs Immunsystem:	
Ingwer-Kurkuma-Shot	105
Die berühmte Goldene Milch	106
Brotaufstrich: Hanf-Ingwer-Butter mit Kurkuma	107
Ingwer-Zitronen-Honig	108
Vorbeugung gegen Erkältung	108
Ingwer-Zitronen-Tee gegen Schnupfen	109
Ingwer-Honig-Milch bei Halsschmerzen	109
Ingwer-Erkältungsbad	110
Magen-Darm-Beschwerden	111
Kümmel-Ingwer-Tee zur Appetitanregung	112
Ingwer-Zitronen-Aufguss gegen Blähungen	112
Völlegefühl	113
Claret: Gewürzter Weißwein gegen vollen Magen	113
Reisekrankheit	114
Übelkeit in der Schwangerschaft	115
Unterstützung beim Abnehmen	116
Ingwerwasser als tägliche Flüssigkeitszufuhr	117
Ingwerwasser – die schnellste Variante	118

Diäthilfe Ingwer-Apfel-Shot	118
Ingwer-Apfelessig-Honig-Kombi	119
Ingwer-Rote-Bete-Saft gegen	
Heißhunger auf Salziges	120
Ingwer gegen Müdigkeit	121
Grüne Ingwer-Saftkur als Fitmacher	121
Apfel-Ingwer-Smoothie	121
Karotten-Apfel-Smoothie	122
Erfrischender Ingwer-Kiwi-Shot	123
Gegen Stress und zur Entspannung	124
Ingwer-Vollbad gegen körperlichen Stress	124
Ingwer-Weihnachts-Entspannungsbad	125
Ingwer-Spinat-Saft gegen Stress	125
Ingwer-Karotten-Saftkur gegen innere Unruhe	125
Hanfmilch-Ingwerdrink zur Beruhigung	126
Liebestinktur »Aqua Mirabilis«	126
Glühwein für die Liebe	128
Hautpflege	128
Ingwer-Saftkur gegen Akne	129
Labkraut-Ingwer-Rosen-Maske gegen Altersflecken	129
Ingwer-Honig-Maske gegen unreine Haut	130
Ingweröl gegen Falten und Narben	131
Ingwer-Buttermilch-Lotion gegen Sonnenbrand	131
Haarpflege	132
Ingwer-Honigmelone-Saftkur	
für kräftige Haarwurzeln	132
Ingwer-Karotten-Petersilie-Saftkur für starkes Haar	133
Kapitel 6 Ingwer als Heilmittel	134
Grundprinzipien der alten Heilkunde	134
Nachgewiesene Wirkungen des Ingwers	139
Basisrezepte	140

Starker Ingwertee	141
Ingwertinktur	142
Ingweröl (Kaltauszug)	142
Ingweröl (Heißauszug)	143
Ingwerhonig	144
Arthrose, Arthritis, Rheuma	145
Ingweröl zur Massage	
bei Arthrose und Arthritis	146
Ingwer-Essig-Wickel gegen Gelenkschmerzen	146
Asthma und Bronchitis	147
Ingwertee und Ingweröl bei akutem Asthma	147
Ingwer-Saftkur gegen hartnäckige Bronchitis	147
Ingwer-Gewürz-Honig	
als Bronchitis-Schnellhilfe	147
Bluthochdruck, Durchblutungsstörungen,	
Arteriosklerose	148
Ingwer-Sellerie-Saftkur	
gegen erhöhtes Cholesterin	149
Ingwer-Teilbad bei Durchblutungsstörungen	150
Ingweröl-Massage bei Durchblutungsstörungen	150
Ingwer-Blutorangen-Saftkur	
zur Vor- und Nachsorge von Herzinfarkten	151
Exotische Ingwer-Saftkur zur Blutverdünnung	151
Ingwer-Gemüse-Saft zur Vorbeugung	
vor einem Schlaganfall	152
Ingwer-Karotten-Saftkur	
für ein besseres Gedächtnis	152
Burn-out-Syndrom, Erschöpfung	
und Schlafstörungen	153
Ingwer-Teemischung gegen Schlafstörungen	154
Ingwer-Melisse-Bad für besseren Schlaf	154
Ingwer-Gemüse-Saft zur Stimmungsaufhellung	154

Ingwer-Entspannungsbad	155
Diabetes	155
Erkältung, Halsschmerzen und Husten	156
Schnelle Hilfe: Ingwertinktur in Tee oder Wasser	157
Ingwer-Dampf bei Schnupfen und Husten	157
Ingwerhonig gegen Husten	157
Ingwer-Wasser zum Gurgeln bei Halsschmerzen	158
Ingwer-Zimt-Tee gegen Halsschmerzen	158
Infektionen	159
Ingwer-Preiselbeer-Saft	
bei häufigen Harnwegsinfektionen	159
Kopfschmerzen und Migräne	160
Massage mit Ingwertinktur	161
Ingwer-Kardamom-Öl gegen Kopfschmerzen	161
Grüner Ingwer-Saft bei Migräne	161
Ingwer-Zitrus-Saftkur gegen Migräne	162
Ingwer-Gemüse-Saftkur	
gegen Spannungskopfschmerzen	162
Magen-Darm-Erkrankungen,	
Verdauungsprobleme und Appetitlosigkeit	163
Ingwertinktur in Tee oder Wasser	164
Ingwer-Nelken-Öl bei Übelkeit und Krämpfen	164
Ingwer-Muskatnuss-Öl	
bei Verdauungsbeschwerden	164
Ingwer-Petersilien-Tee bei Gastritis	164
Ingwer-Rote-Bete-Saft bei empfindlichem Darm	165
Ingwer-Apfel-Saft gegen hartnäckigen Durchfall	166
Wurzeltrunk bei Appetitlosigkeit	
durch Gallenprobleme	166
Kümmel-Ingwer-Tee zur Appetitanregung	167
Ingwer-Sternanis-Apfel-Drink	
zur Appetitanregung	167

Kandierter Ingwer gegen Appetitlosigkeit	168
Löwenzahn-Gelee als Kur bei Appetitlosigkeit	168
Mund, Rachen, Zähne	169
Ingwer-Beinwell-Mundspülung	170
Ingwer-Karotten-Saft bei Rachenbeschwerden	170
Ingwer-Ananas-Saftkur gegen Zahnfleischbluten	171
Ingwer-Tomaten-Kohl-Saftkur zur Zahnfleischkräftigung	171
Ingwer-Brombeer-Saft gegen Zahnfleischartzündung	171
Rücken- und Muskelschmerzen	172
Heiße Ingwerauflage bei Muskelverspannungen	173
Menstruationsschmerzen (Dysmenorrhoe)	173
Ingwerauflage bei Bauchkrämpfen	174
»Krampfbutter«: Ein Hausmittel gegen Menstruationsschmerzen	175
Ingwer-Maracuja-Saft zum Hormonausgleich	175
Krebstherapie	176
Kapitel 7 Aus der Praxis:	
Ingwer in der Küche	178
Ingwer in europäischen Rezepten	179
Ingwer in den Rezepten Asiens	181
Worauf beim Einkauf von Ingwer zu achten ist	184
Wozu Ingwer schmeckt	189
Lagerung von Ingwer	190
Konservierung von Ingwer	191
Tipps und Tricks beim Kochen mit Ingwer	195
Kapitel 8 Rezepte mit Ingwer	
Getränke	199
Ingwer-Shot	199
Ingwer-Apfelessig-Sirup	200

Ingwerschnaps	201
Snack und Beilagen, Chutneys und Würzmittel	202
Indonesische Reispfanne	203
Pfannengemüse	204
Preiselbeeren süßsauer	205
Ingwer auf japanische Art	206
Ingwer süß einlegen	207
Indisches Bananen-Chutney	208
Ananas-Chutney	209
Rosmarin-Ingwer-Essig	210
Tomatenketchup mit Ingwer	211
Vorspeisen, Salate und Suppen	211
Auberginendip	211
Ingwersahne pikant oder süß	212
Kürbis-Salat	213
Eisberg-Melonen-Salat	214
Kokos-Kürbissuppe mit Mango	214
Rote-Linsen-Ingwersuppe	216
Eingemachtes und Gemüse	217
Eingelegte Champignons	217
Rote Beten süßsauer	217
Zimt-Ingwer-Kürbis	218
Räuchertofu mit Wokgemüse	220
Fisch	221
Gebratener Lachs in Ingwermarinade	221
Ceviche Clásico	222
Leche de Tigre	224
Fischcurry mit Ingwer	225
Garnelen in Orangensoße	226
Fleisch	227
Ingwer-Poularde mit scharfem Linsensalat	228
Lammfilet »Tausendundeine Nacht«	229

Indisches Putengeschnetzeltes	230
Rinderhüfte mit weißem Sesam	232
Süßes und Desserts	233
Kandierter Ingwer	233
Ingwer in Honig	234
Milchreis mit Ingwer	235
Erdbeer-Sahne-Traum	236
Marmeladen und Backwerk	237
Grapefruit-Walnuss-Marmelade	237
Bananenkonfitüre	238
Ingwerkekse	238
Klassische Elisenlebkuchen	239
Literatur und Links	242

Vorwort

Ingwer ist eine der ältesten Gewürzpflanzen der Welt. In China und Indien kennt und schätzt man das heute so moderne Superfood seit mindestens 4000 Jahren. Man kann leider nur vermuten, wo die Pflanze ursprünglich herkommt, doch für die Chinesen ist das völlig klar: In ihrer mythischen Geschichte gab es fünf Urkaiser. Zu ihnen gehörte einer der ersten weisen Männer, der sie alles über die Landwirtschaft und pflanzliche Arzneimittel lehrte, und er kannte den Ingwer und wusste um all seine Eigenschaften und Heilkräfte. Die Urkaiser haben dieses Wissen hinterlassen, und es wurde seitdem bewahrt und weitergegeben.

Gleichauf allerdings liegt Indien: Hier gab es medizinische Kenntnisse wohl schon in der Steinzeit, und auch in den ebenfalls weit zurückliegenden Anfängen der indischen Heilkunst Ayurveda spielte Ingwer eine Hauptrolle und zwar eine solch entscheidende, dass Indien heute der Großverbraucher allen Ingwers auf dem Weltmarkt ist.

Kein Wunder also, dass man weder in der asiatischen noch der indischen Medizin ohne die Wunderknolle auskommt. Und auch aus den Küchen dieser beiden riesigen Kulturregionen der Erde ist Ingwer nicht wegzudenken: In Indien gibt es wohl kaum ein Gericht, das Ingwer vermissen lässt. Die Chinesen gingen sogar so weit, vor gut 2000 Jahren tote Fürsten

mit großen Mengen Ingwers zu bestatten, auf dass denen nicht einmal im Reich der Toten der scharf-süße Genuss versagt blieb ...

In Europa kennt man Ingwer seit Langem als wichtige Geschmackszutat und als lebensnotwendiges Heilmittel, auf das weder die Militärärzte Alexanders des Großen noch die Legionäre des römischen Weltreichs verzichten wollten. Sie brachten den Ingwer weit bis über die Grenzen der damals bekannten Welt: vorbei an den »Säulen des Herkules«, also Gibraltar, bis in den hohen Norden Britanniens. Dort – und damit in der gesamten angelsächsischen Welt – hat Ingwer nicht nur in Küche und Apotheke seinen Platz gefunden, sondern er hat sich außerdem in der Sprache festgesetzt: *Ginger* – so die englische Bezeichnung – bedeutet nämlich weit mehr als einfach nur »Ingwer«.

In Mitteleuropa haben die Mönche und Nonnen der mittelalterlichen Klostermedizin das Wissen um die Heilkräfte des Ingwers bewahrt. Im Grunde bis heute, denn selbst wenn wir ihn noch nicht so lange in der Alltagsküche verwenden: Über seine Heilkräfte wusste man stets Bescheid, zahllose Hausmittel sind überliefert, die dem Ingwer alle möglichen Heilkräfte zuschreiben. Erst seit einigen Jahrzehnten beschäftigt sich die Wissenschaft mit der genaueren Erforschung der Pflanzen – und muss anerkennen: Unsere Altvorden lagen oft gar nicht so falsch, wenn es um die Heilkräfte geht, die dem Ingwer seit jeher zugeschrieben wurden. Die moderne Forschung bestätigt vieles über die medizinische Wirksamkeit von Pflanzen – nicht nur beim Ingwer. Die Suche nach weiteren Inhaltsstoffen und ihren Einsatzmöglichkeiten in der Phytotherapie – der Behandlung von Krankheiten und ihrer Linderung

und Heilung durch Pflanzen – ist bei Weitem nicht abgeschlossen.

In diesem Buch finden Sie eine Menge Wissenswertes über Ingwer – seine Geschichte und seine Wanderung von Asien nach Europa; seine ganz besonderen Inhaltsstoffe, die ihn zum Superfood machen; wie Sie ihn für Wohlbefinden und Gesundheit, ja sogar für die Haut- und Haarpflege einsetzen können. Und nicht zuletzt eine ausführliche Warenkunde, durch die Sie erfahren, worauf Sie beim Einkauf, beim Lagern und beim Kochen achten sollten – samt Rezeptteil, um Sie zu verleiten, selbst auszuprobieren, wie man mit Ingwer leckere Gerichte zaubern kann.

Kapitel 1 Geschichte und Geschichten zum Ingwer

»Es waren einmal die Gelben Kaiser in China ...« – so könnte ein Märchen beginnen. Diese »Erhabenen« nämlich sollen die chinesische Kultur begründet haben, etwa ab 2800 vor unserer Zeitrechnung. Das besagen zumindest die Schriften der *Bambuschronik* aus dem 3. vorchristlichen Jahrhundert, die als eines der wichtigsten erhaltenen historischen Werke des chinesischen Altertums gelten.

Aus den alten Legenden Chinas

Was haben diese alten Legenden mit Ingwer zu tun? Zum einen sind sie möglicherweise der Grund dafür, dass wir Europäer den Ingwer nach China verorten, obwohl man mittlerweile weiß, dass die Pflanze ursprünglich eher aus dem mittel- und südostasiatischen Raum stammt. Hinterindien, also die Indochinesische und Malaiische Halbinsel, ist wohl der wahrscheinlichste Ursprungsort – genauer kann man es nicht sagen, weil Ingwer in seiner Wildform nicht mehr vorkommt, aber überall angebaut wurde und wird, wo es tropischen Dschungel mit feuchtwarmem Klima gibt.

Zum anderen sind die alten chinesischen Legenden wichtig, weil sie Hinweise darauf liefern, welche wichtige Rolle Ingwer bereits in diesen antiken Zeiten spielte. So

soll der erste der drei »Erhabenen«, der Gelbe Kaiser Shennong, die Chinesen nicht nur die Landwirtschaft gelehrt, sondern seinem Volk außerdem den Nutzen und Gebrauch von Heilkräutern nahegebracht haben. In den oben erwähnten *Bambusannalen*, wie die Chronik auch genannt wird, ist festgehalten, dass dabei Ingwer als pflanzliches Arzneimittel eine wichtige Rolle spielte.

Im 16. Jahrhundert stellte der Arzt und Gelehrte Li Shizhen (1518–1593) über den Zeitraum von dreißig Jahren das umfassende Werk *Bencao Gangmu* (»Das Buch der heilenden Kräuter«) zusammen, in dem die damals bekannten Medikamente aufgeführt sind, vor allem jedoch, gegen welche Krankheiten sie helfen und in welcher Dosierung sie anzuwenden sind. Knapp 1900 Substanzen sind in seinem Kompendium erwähnt, etwa 11 000 Rezepte hat der Autor gesammelt. Man weiß heute, dass China zwar als Seefahrernation in Asien eine wichtige Rolle innehatte, dass jedoch Reise- und Seerkrankheit weitverbreitet waren. Das beste Heilmittel dagegen war – Ingwer, der im Chinesischen *sheng chiang* genannt wird. Das wusste auch Kung Fu Tse (Konfuzius, 551–479 v. Chr.), der ein Jahrtausend vor Li Shizhen lebte. Ein chinesisches Sprichwort sagt: »Ein scharfes Essen stillt dreifachen Hunger« – und danach hat der große chinesische Philosoph offenbar gelebt. Denn in den *Gesprächen des Konfuzius*, die, wie damals üblich, von seinen Schülern aufgezeichnet wurden, steht ausdrücklich: »Er hatte stets Ingwer beim Essen.«

In der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) gilt Ingwer als »warm« – und hilft somit, Yin und Yang, also die ausgewogene Balance zwischen »kalter« und »heißer« Energie, perfekt auszugleichen und zudem alle Erkrankungen zu heilen, die mit Kälte zu tun haben:

Husten ebenso wie Erkältungen, aber auch Rheuma. Bestimmte Arzneimischungen mit Ingwer gehen bis auf die Ming-Dynastie (1368–1644) zurück und wurden gegen Magengeschwüre, Angina Pectoris und Rückenschmerzen verordnet.

Die heiligen Schriften Indiens

Das heiligste Wissen im Hinduismus, die Veden, wurde ursprünglich nur mündlich weitergegeben, in der altindischen Sprache Sanskrit. Die Veden entstanden zwar vor etwa 4000 Jahren, wurden aber wohl erst 500 n. Chr. zum ersten Mal niedergeschrieben. Die traditionelle indische Heilkunst Ayurveda («Wissen vom Leben») entstand etwa in derselben Zeitspanne wie die chinesische Medizin, und auch hier spielt Ingwer eine entscheidende Rolle – als »göttliches Feuer«. Die Knolle gilt als »anregend« und zwar für die Verdauung und die körperliche Entgiftung. Ingwer sorgt dafür, dass schädliche Stoffe aus unserem Organismus ausgeschieden werden. Er wirkt entzündungshemmend, verhindert Blutgerinnsel und lindert Arthritis.

Je nach Darreichungsform (ob als frische Wurzel oder getrocknet) setzt man ihn unterschiedlich ein. In sehr vielen Ayurveda-Rezepten ist Ingwer enthalten, weil er nicht nur bestimmte Beschwerden mildert und Krankheiten heilt, sondern auch dafür sorgt, dass das Zusammenspiel mit anderen Heilmitteln besser funktioniert.

Diverse Gewürzmischungen – die bekannteste ist Curry in allen Varianten – enthalten Ingwer. Etliche andere Mischungen sind in der Heilkunst wichtig: etwa die »Drei Gewürze« aus Ingwer, schwarzem Pfeffer und Stangenpfeffer, die man entweder einnimmt oder übers