

Inhalt

Vorwort	9
Ingwer – ein historischer Abriss	11
Wissenswertes und Kurioses	11
Gebräuche	20
Ingwer-Steckbrief	23
Botanische Informationen	23
Ernte, Verarbeitung, Aufbewahrung	26
Sorten	28
Die Inhaltsstoffe des Ingwer und ihre Wirkung	31
Wissenswertes zur Verwendung von Ingwer als Heilmittel	42
Dosierung und Anwendung	43
Krankheiten und Symptome, die sich mit Ingwer positiv beeinflussen lassen	48
Adipositas (Fettsucht)	48
Allergien	49
	5

Inhalt

Angstzustände	50
Arteriosklerose	51
Asthma	51
Bronchitis, akut	52
Diarröe (Durchfall)	54
Durchblutungsstörungen	55
Halsschmerzen	56
Hämorrhoiden	58
Harnwegs- und Nierenerkrankungen	59
Herpes Simplex	60
Hexenschuss (Lumbago)	62
Hypertonie	62
Ischiasprobleme	64
Kopfschmerzen	65
Krämpfe	67
Leberbeschwerden	68
Menstruationsbeschwerden	69
Muskelkater, -schmerzen, -krämpfe	70
Ohrenschmerzen	71
Parodontose	72
Prostatavergrößerung	73
Rheumatische Beschwerden	73
Venenentzündung	75

Krankheiten und Symptome, die sich mit Ingwer heilen lassen

76
76
78
79

Herz-Kreislauf-Probleme	80
Magenbeschwerden	81
Schwindel.....	84
Übelkeit.....	85
Ingwer als Stärkungsmittel	88
Abwehrschwäche	88
Antriebsschwäche, Burnout-Syndrom, Erschöpfung, Müdigkeit, Schlafstörungen	89
Chronische Krankheiten	92
Altersdemenz	94
Ingwer für Haut und Haare	95
Akne	95
Alters- und Sonnenflecken	96
Haarausfall	96
Empfindliche Haut	98
Wozu Ingwer sonst noch nützlich ist	100
Ingwer gegen Bakterien, Pilze, Würmer.....	100
Schutz vor Blutgerinnseeln	102
Entgiftung mit Ingwer	103
Anregung des Lymphflusses	105
Ingwer als Schutz vor Krebs?	106
Heilrezepte und Anwendungen mit Ingwer	107

Inhalt

Rezepte mit Ingwer	112
Einführung	112
Salate	115
Suppen	118
Fleisch	122
Fisch und Meeresfrüchte	155
Vegetarisches	161
Saucen und Chutneys	169
Snacks	172
Desserts	174
Backwaren	183
Brotaufstriche	198
Getränke	206
Ingwer und Ingwer-Produkte im Handel	226
Rezeptregister	228
Register	233
Bildnachweis	237