

Inhalt

1. Ingwer als Medizin	13
Lebensmittel oder Heilmittel	17
Die Kraft der Gewürze	19
Die Renaissance der medizinischen Lebensmittel ...	22
Warum gerade Ingwer?	25
2. Ingwer und Kreislauf	30
Die Ursachen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen	30
Erwärmung von innen: Ingwer in der asiatischen Medizin	34
Wissenschaftliche Studien	38
Ingwer und Blutgerinnung	40
Ingwer als Mittel gegen schlechte Durchblutung ...	42
3. Ingwer und Verdauung	46
Bauchschmerzen	46
Ingwer in der ayurvedischen Medizin	49
Die westliche Pflanzenheilkunde	54
Übelkeit, Erbrechen und Reisekrankheit	57
Morgendliche Übelkeit und Nebenwirkungen von Medikamenten	60
Ausschwemmung von Giftstoffen	62
Die Gesundung der Verdauung	64
Ingwer und Absorption	67

4. Ingwer gegen Husten, Erkältung und Schmerzen . .	70
Erkältungen heilen	71
Ingwer bei Fieber	73
Rheumatische Beschwerden	75
Menstruationsbeschwerden	78
5. Ingwer in Anbau und Handel	81
Die Ingwerpflanze	82
Die Familie der Ingwergewächse	83
Anbau	86
Ingwer im Handel	90
Die Formen des Ingwers	92
6. Die Chemie des Ingwers	97
Die Zusammensetzung des Ingwers	98
Die Öle des Ingwers	100
Oleoresin	103
Diätetische Möglichkeiten des Ingwers	105
Die medizinisch wirksamen Bestandteile	106
7. Geschichten und Legenden	114
Die ehrwürdige Geschichte aus der Frühzeit des Ingwers	117
Ingwer im klassischen Altertum	120
Arabische Nächte	122
Ingwer in Europa	124
Ingwer in der traditionellen Kräuterheilkunde des Westens	127
Geschichte des Wortes Ingwer	129
8. Die Herstellung von Ingwer-Arzneien und anderen Zubereitungen	131
Dosierung	134
Wie man Ingwer-Arzneien selbst herstellt	135

Wie sicher ist Ingwer in der Anwendung?	141
9. Ingwer für Gerichte mit Pfiff	144
Fleischgerichte	145
Fischgerichte	147
Vegetarische Gerichte	147
Naschereien mit Ingwer	150
Ingwer-Kürbis-Kuchen	152
Ingwerkuchenmänner	154
Biere und Weine	155
Chutneys und eingelegte Gemüse mit und aus Ingwer	157
10. Schlußbemerkung	161
Die eigene Praxis	163