

## Wissenswertes über: **Ingwer Knolle**



Nach der Lehre des indischen Ayurveda ist der regelmässige Genuss von Ingwertee geradezu ideal für die Gesundheit: Er wärmt den Magen, liefert Energie, regt das Verdauungsfeuer an und beugt der Ansammlung von Schlackenstoffen vor. Das süße, aromatische Kraut enthält Scharfstoffe und ätherische Öle. Die heilenden Wirkungen des Ingwer sind in seiner ursprünglichen Heimat Südostasien bereits seit mehr als 3000 Jahren bekannt. Konfuzius soll ihn zu jeder Mahlzeit genossen haben. Auf Weisung des chinesischen Kaisers wurde Ingwer in den erlesenen Kreis der "königlichen Pflanzen" aufgenommen, was die hohe Wertschätzung dieser ungewöhnlichen Pflanze unterstreicht.

Auch in der Traditionellen Chinesischen Medizin wird die zitronig-scharfe Wurzel als "heißes Nahrungsmittel" sehr geschätzt. Haupteinsatzgebiete des Ingwer sind Verdauungsprobleme, Migräne, Durchblutungsmangel, Gelenkbeschwerden, Krämpfe und Übelkeit. Außerdem soll die Ingwerknolle das Immunsystem stärken und Husten und Halsentzündungen lindern.

Die Römer nutzten Ingwer als Gewürz, zum Naschen und als verdauungsfördernde Medizin nach ihren Festgelagen - und zahlten für die Knolle bereitwillig Luxussteuer. Im Mittelalter empfahl die heilkundige Klosterfrau Hildegard von Bingen den "Zingiber officinalis", so der lateinische Name, gegen Magenschmerzen, stand jedoch seinen durchblutungsfördernden Eigenschaften, die ihm den Ruf eines Aphrodisiakums einbrachten, eher misstrauisch gegenüber.

Ingwer ist eine wahre Power-Knolle. Bisher wurden über 20 sekundäre Pflanzenstoffe wie ätherische Öle und Harze im Ingwer entdeckt.

Ingwer gilt seit vielen hundert Jahren als Aphrodisiaka, es soll lendenlahme Männer stärken und die weibliche »Mitte des Körpers« erwärmen, um das «innere göttliche und schöpferische Feuer» zu entfachen.