



**Gesund mit Ingwer: . Natürlich heilend - .
Anwendungsmöglichkeiten von A bis Z - . Rezepte**



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Gesund mit Ingwer: . Natürlich heilend - . Anwendungsmöglichkeiten von A bis Z - . Rezepte

Ellen Heidböhmer

Gesund mit Ingwer: . Natürlich heilend - . Anwendungsmöglichkeiten von A bis Z - . Rezepte Ellen
Heidböhmer

 [Download](#) Gesund mit Ingwer: . Natürlich heilend - . Anwend ...pdf

 [Online lesen](#) Gesund mit Ingwer: . Natürlich heilend - . Anwe ...pdf

Downloaden und kostenlos lesen Gesund mit Ingwer: . Natürlich heilend - . Anwendungsmöglichkeiten von A bis Z - . Rezepte Ellen Heidböhmer

240 Seiten

Kurzbeschreibung

Eine besondere Wurzel mit vielen Heilkräften!

Ellen Heidböhmer verrät die Geschichte des Ingwers, gibt Informationen über seine wertvollen Inhaltsstoffe und seine Wirkungen als Heilmittel. Zahlreiche Anwendungsmöglichkeiten und leckere Rezepte für gesunde Vorspeisen, Hauptmahlzeiten, Desserts, Backwaren und Getränke mit Ingwer machen den Einsatz für Gesundheitsvorsorge und bei gesundheitlichen Problemen einfach.

Ingwer hilft bei Erkältungen, Herz-Kreislauf- und Magenbeschwerden.

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Ellen Heidböhmer, Jahrgang 1963, beschäftigt sich seit vielen Jahren mit alternativen Heilmethoden und mit Traditioneller Chinesischer Medizin. Sie hat Artikel u.a. zu Gesundheitsthemen, Kurzgeschichten und Geschenkbücher veröffentlicht, arbeitet als Lektorin und Übersetzerin. Leseprobe. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten.

Liebe Leserin, lieber Leser,

seit einigen Jahren gewinnt der Ingwer im Westen zunehmend an Bedeutung. In den meisten Supermärkten können Sie die frischen Knollen kaufen, Reformhäuser und Chinaläden bieten getrockneten Ingwer an, Ingwerpulver findet sich in vielen Gewürzregalen.

Man ist versucht zu sagen: "Das wurde auch Zeit!", zählt der Ingwer doch zu den ältesten Gewürzen und Heilpflanzen der Welt. Im Ayurveda und in der Traditionellen Chinesischen Medizin wird er wegen seiner von innen erwärmenden Wirkung geschätzt. Das indische Ayurveda bezeichnet ihn wegen seiner erstaunlich zahlreichen Anwendungsgebiete als Allheilmittel. In der chinesischen Kräuterheilkunde gilt Ingwer zusammen mit Ginseng und Süßholz als einer der Drei Großen Kraftspender. Im Fernen Osten ist Ingwer selbstverständlicher Bestandteil des Alltags: Ca. zwei Milliarden Menschen benutzen ihn täglich zum Würzen ihrer Speisen und Getränke.

Mit Ingwer lassen sich Krankheiten vorbeugen und Heilprozesse unterstützen. Wie genau Sie das tun können, erfahren Sie in diesem Ratgeber. Wenn Sie eine bestimmte Krankheit, ein bestimmtes Symptom behandeln wollen, schlagen Sie bitte im alphabetischen Verzeichnis auf den Seiten 5-7 nach.

Viele wohlschmeckende und gesunde Rezepte, mit denen Sie Ingwer mit seinen Heilkräften unkompliziert in Ihre Küche und Ihr tägliches Leben integrieren können, finden Sie im 2. Teil des Buches.

Wenn Sie sich bisher nicht an Ingwer herangetraut haben, versuchen Sie es zunächst mit dem ganz einfach herzustellenden Ingwerwasser. Trinken Sie davon ein paar Tage lang zwei bis drei Tassen. Die wohl tuende Wirkung werden Sie bald spüren.

Ich wünsche Ihnen anregende Lesestunden und viel Freude beim Ausprobieren der Rezepte.

Ingwer - ein historischer Abriss

Wissenswertes und Kurioses

Der Ingwer kommt ursprünglich aus den feuchtwarmen Tropenschungeln Mittel- und Südostasiens. Woher

genau, lässt sich leider heute nicht mehr sagen. Man vermutet unter anderem die Insel Java, eine der vier Hauptinseln der Republik Indonesien im Indischen Ozean, die Pazifischen Inseln oder das Bismarck-Archipel im westlichen Pazifik, das zu Melanesien gehört, einer Inselgruppe nordöstlich von Australien. Gewürzpflanzen gehörten neben Gold, Edelsteinen und Seide lange Zeit zu den wichtigsten Handelsgütern. Im Namen des Ingwer wurden nicht, wie für andere Gewürze, Kriege angezettelt oder aufwändige Expeditionen gestartet - er war weder selten noch unerschwinglich. Dennoch hat seine Verwendung als Gewürz- und Heilpflanze eine jahrtausendealte und sehr beachtliche Tradition. Mündliche Überlieferungen aus China und Indien berichten, dass der Ingwer bereits im dritten Jahrtausend vor Christus als Gewürzpflanze, als Medizin und als Droge für religiöse Zeremonien eine große Rolle spielte.

2700 Jahre vor Christus machte der berühmte chinesische Kaiser Shen Nung in einem umfangreichen, leider nicht erhalten gebliebenen Werk über die Heilpflanzen seiner Zeit detaillierte Angaben zur Verwendung von Ingwer.

Shen Nung ist für die Chinesen einer der drei Gelben Kaiser (Götter), die selbst als Menschen gelebt und in dieser Zeit den Menschen Wissen gebracht hatten. Er gilt als Begründer der chinesischen Kräuterheilkunde und wusste um die Wirkung der Getreidearten Hirse, Soja, Reis und Weizen. Man nannte ihn daher den "Himmlichen Landmann". Der erste Gelbe Kaiser, Fu Shi, führte das Wissen über Yin und Yang ein, der zweite, Huang Ti, lehrte die Akupunktur.

Der dritte Gelbe Kaiser nun, Shen Nung, teilte die Heilpflanzen in drei Kategorien ein. Die unterste Kategorie enthielt die Diener-Kräuter, hochgiftige Heilpflanzen, die nur bei Krankheiten und dann auch nur in sehr kleinen Dosen eingenommen werden durften.

Die nächste Kategorie umfasst die Minister-Kräuter. Hierzu zählen Heilpflanzen, die keine giftigen Inhaltsstoffe haben und bei leichten Erkrankungen helfen. Sie dürfen jedoch nicht über längere Zeit eingenommen werden.

Die so genannten Königlichen Pflanzen bilden die höchste Kategorie. Zu ihnen zählen die wertvollsten Heilpflanzen, die keine Nebenwirkungen haben und in großen Mengen und über lange Zeiträume hinweg verwendet werden dürfen. Für Kaiser Shen Nung war der Ingwer die wichtigste Pflanze in dieser Kategorie. Auch in den Veden, den ältesten religiösen Schriften und den Grundlagen des Hinduismus, deren früheste Teile ca. 1200 Jahre vor Christus entstanden sind, werden der Ingwer und seine heilende Wirkung erwähnt. Und der Koran und die Bibel beschreiben das Ingwergras als eine der ältesten Heilpflanzen.

Im zweiten Jahrtausend vor Christus wussten Seefahrer in Südostasien bereits, dass sich die Reisekrankheit mit Ingwer verhüten bzw. heilen lässt. Auf ihren Reisen brachten sie den Ingwer nach Ägypten, wo Gewürze als kostbar galten und für die Zubereitung von Speisen, zur Körperpflege und für kultische Handlungen verwendet wurden. Die Ägypter machten den Ingwer zum zweitwichtigsten Handelsgut neben dem Zimt. 650 vor Christus entstand in Assyrien die größte Bibliothek des Altertums. Auf über 30 000 Tontafeln wurden 250 verschiedene Heilpflanzen beschrieben. Ingwer findet dort Erwähnung als Gewürzpflanze, zum Reinigen der Luft und als Zusatz für Getränke.

Wann und wie genau der Ingwer nach China gelangte, ist nicht bekannt. Es heißt jedoch über Konfuzius, den berühmten Philosophen des fünften Jahrhunderts vor Christus, dass er bei jeder Mahlzeit Ingwer zu sich nahm.

Im Jahr 332 vor Christus brach Alexander der Große auf, um Ägypten zu erobern. Er brachte den Ingwer mit nach Griechenland. Griechische Köche schätzten die Würzkraft und die Vielseitigkeit des Ingwer. Der aus Kleinasien stammende Arzt und Pharmakologe Dioskorides schwärmte von den wärmenden Qualitäten des Ingwer. In seiner um 78 nach Christus erschienenen *Materia Medica*, einem fünfbandigen Werk über die Arzneimittelkunde des Abendlandes, empfiehlt er, bei Magenbeschwerden Ingwer zu sich zu nehmen. Wörtlich heißt es in seinen Schriften: "Sie (die Ingwerwurzeln) haben erwärmende, die Verdauung befördernde Kraft, regen den Bauch milde an und sind gut für den Magen."

Der griechische Arzt Galen von Pergamon (131-201 n. Chr.) verschrieb gegen Appetitlosigkeit eine Medizin aus weißem Pfeffer, Ingwer, Honig, Quittensaft und Essig. Außerdem soll er mit Hilfe von Ingwer Lähmungen kuriert haben, die auf ein Ungleichgewicht des Phlegma im Körper zurückzuführen waren. Auch die Römer schätzten den Ingwer sehr. Er galt nicht nur als kostbares Gewürz, sondern zählte auch zu den wichtigsten Arzneien des Römischen Reiches. Römische Ärzte führten ihn mit sich, wenn sie die Truppen auf deren Feldzügen begleiteten.

In der Zeit der Völkerwanderungen, als das weströmische Reich zerfiel und die Germanen sich nach und nach über ganz Europa ausbreiteten, gerieten der Ingwer und andere Gewürz- und Heilpflanzen allmählich in Vergessenheit.

Download and Read Online Gesund mit Ingwer: . Natürlich heilend - . Anwendungsmöglichkeiten von A bis Z - . Rezepte Ellen Heidböhmer #MSXFK6Q5L3V

Lesen Sie Gesund mit Ingwer: . Natürlich heilend - . Anwendungsmöglichkeiten von A bis Z - . Rezepte von Ellen Heidböhmer für online ebook
Gesund mit Ingwer: . Natürlich heilend - . Anwendungsmöglichkeiten von A bis Z - . Rezepte von Ellen Heidböhmer Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen
Gesund mit Ingwer: . Natürlich heilend - . Anwendungsmöglichkeiten von A bis Z - . Rezepte von Ellen Heidböhmer Bücher online zu lesen.
Online Gesund mit Ingwer: . Natürlich heilend - . Anwendungsmöglichkeiten von A bis Z - . Rezepte von Ellen Heidböhmer ebook PDF herunterladen
Gesund mit Ingwer: . Natürlich heilend - . Anwendungsmöglichkeiten von A bis Z - . Rezepte von Ellen Heidböhmer Doc
Gesund mit Ingwer: . Natürlich heilend - . Anwendungsmöglichkeiten von A bis Z - . Rezepte von Ellen Heidböhmer Mobipocket
Gesund mit Ingwer: . Natürlich heilend - . Anwendungsmöglichkeiten von A bis Z - . Rezepte von Ellen Heidböhmer EPub