Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 40 (1983)
Heft: 4

Artikel: Rhizoma zingiberis und Rhizoma curcuma (Ingwer und Kurkuma)
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970215

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 31.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Rhizoma zingiberis und Rhizoma curcuma (Ingwer und Kurkuma)

In Indien und vor allem in Ceylon – im jetzigen Sri Lanka – kommt man oft mit zwei wichtigen Heilmitteln in Berührung, die in der Ayur-Veda und in der Sanskritliteratur als hervorragende Heilmittel immer wieder gepriesen werden. Die Gelb- und die Ingwerwurzel sind botanisch sicher verwandt: Beide sind beliebte malaiische Volksmittel, Kurcuma gegen Leberleiden und Gallenstauungen. In den tropischen Gebieten gibt es so viele Parasiten und dementsprechend viele Leberfunktionsstörungen und Leiden, gerade als Folge der Parasitenvergiftung. Da ist Kurcuma ein nicht nur geschätztes, sondern hervorragendes Heilmittel
Ich habe es deshalb auch dem Rasayana Nr. 2 beigefügt, eine Mittelkombination, die ich in Indien von den einheimischen Ärzten übernommen habe.
Während also Kurcuma das souveräne Lebermittel ist, ist Ingwer das beste Mittel für Magen und Darm, Blähungskoliken, einfach alles, was mit den Verdauungsorganen irgendwie im Zusammenhang steht. Eine interessante Schilderung hat schon Marco Polo von der Ingwerpflanze gegeben. Von beiden Pflanzen soll man nur kleine Mengen verwenden. Schon Anfang des 16. Jahrhunderts hat Francisco de Mendoza, der Sohn des Vizekönigs von Mexiko, diese Wurzel nach Westindien gebracht. Sie schien da sehr gut zu gedeihen und ist auch dort unter der einheimischen Bevölkerung sehr beliebt geworden. Die vom Magen ausgehende Übelkeit, die Gleichgewichtsstörungen, die man auch mit Nux vomica, mit Ipecacuanha und Apomorphium bekämpft, kann man in einem gewissen Sinne auch mit Ingwer beeinflussen. Die Übelkeit, die bei Autofahrten, bei Flügen, auf der Achterbahn auftritt, wird durch Ingwer nachhaltig gebessert. Man tut also gut daran, auf längere Reisen immer Rasayana Nr. 2 mitzunehmen, um die Leber richtig in Ordnung zu halten, und die kandierten Früchte des Ingwer in die Tasche zu stecken. Unterwegs, wenn man merkt, dass einem schlecht wird, kaut man ein wenig davon. Zwei einfache Mittel, die in der Reiseapotheke neben den anderen, die wir schon empfohlen haben, nicht fehlen sollten.

Nimmt der Eiweissbedarf mit fortschreitendem Alter zu oder ab?

Eiweiss ist ja, wie wir wissen, ein Zellbaustein, noch dazu ein sehr wichtiger. Ohne Eiweiss kann keine menschliche oder tierische Zelle aufgebaut werden.

Verschiedene Eiweissspender

Das Kind braucht, weil es wachsen muss, verhältnismässig viel Eiweiss. Aber auch da ist es schon wichtig, was für ein Eiweiss genommen wird. Naturgegeben ist, dass ein Säugling eben Milcheiweiss bekommt. Milcheiweiss ist auf lange Sicht das beste Eiweiss, auch für die heranwachsende Jugend. Im Erwachsenenalter wird dann, wie es bei uns üblich ist, wieder mehr zu tierischem Eiweiss übergewechselt. Für Menschen, die körperlich hart arbeiten, ist der Wechsel mit weniger Nachteilen und Risiken verbunden. Bei geistig arbeitenden Personen jedoch bilden sich durch tierisches Eiweiss, vor allem bei einseitiger Fleischnahrung, gewisse Stoffe, Toxine, die man bei nur geistiger, sitzender Arbeit, bei wenig Bewegung und frischer Luft auf die Dauer nicht schadlos machen kann. Diese können dann zu Rheuma, Arthritis führen. Auch andere Krankheitserscheinungen können auftreten. Wenn eine solche Person älter wird, braucht sie wieder weniger Eiweiss, denn der ganze Umsatz im Zellstoffwechsel wird vermindert. Es wird ein etwas ausgewählteres Eiweiss benötigt. Es ist also gut, wenn man beim Älterwerden neben der Reduktion des Ei-