

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 53 (1996)
Heft: 1: 24 Stunden geöffnet : auch Ohren brauchen Ruhezeit

Artikel: Ingwer, die wärmende Wurzel
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-557494>

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: 22.02.2026

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

Ingwer, die wärmende Wurzel

In unserem Kulturraum kennen wir Ingwer meist nur dem Namen nach. Vielleicht haben wir einmal kandierte Ingwerstäbchen probiert oder trinken ab und zu ein Ginger-ale. Doch seine Vielseitigkeit als Lebensmittel, bzw. Gewürz, wie als Heilpflanze ist bei uns noch zu entdecken. In der chinesischen und indischen Naturmedizin ist er ein häufig verwendetes und gut erforschtes Mittel.

Ingwer ist das richtige Gewürz für die kalte Jahreszeit, denn er kann einem regelrecht einheizen. Droht das innere Feuer zu erlahmen, Ingwer kann es wieder anfachen. Seine Wirkung ist wärmend und anregend, er löst Stagnationen auf, stimuliert den Kreislauf und lässt alle Körpersäfte besser fliessen.

Hat man ständig kalte Hände und Füsse, leidet man, besonders im Winter, unter Müdigkeit und mangelnder Energie, konstatiert man eine schlechte Durchblutung der Körperoberfläche (verzögerte Wundheilung, Muskelschmerzen), dann kann man durch regelmässige Einnahme von Ingwer die Durchblutung ankurbeln und den Körper wieder aufwärmen. Die Wirkung lässt sich mit der eines heissen Bades oder einer Sauna vergleichen. Durch die gesteigerte Zirkulation des Blutes und der anderen Körperflüssigkeiten lösen sich Verkrampfungen und Verspannungen, die Adern weiten sich und das Herz wird entlastet.

Ingwer bei Erkältung und Fieber

Bei Erkältungen und fiebrigen Infekten helfen als Begleitmassnahmen Ingwer-Tee, -Bäder und -Kompressen, denn die asiatische Droge wirkt wohltuend und indirekt heilend, weil sie durch die verstärkte Zufuhr von Blut und Lymphe die Abwehrmechanismen des Körpers anregt, durch vermehrtes Schwitzen die Ausscheidung von Giftstoffen befördert und die Wirkung anderer Heilmittel unterstützt. Im Falle einer fiebrigen Grippe ist zu beachten, dass Ingwer nur verwendet werden soll, wenn das Fieber mit Schüttelfrost und allgemeinem Wärmebedürfnis einhergeht. Auch wenn das Fieber zu schwach und richtiges Schwitzen erwünscht ist, tut er gute Dienste. Nicht angebracht ist die Wurzel, wenn der Kranke schon hochrot ist, schwitzt und bereits ordentlich Fieber hat. Der hilfreiche Ingwer ersetzt aber nicht die Behandlung mit Mitteln, deren Wirkung erwiesen ist. Das neue homöopathische Schnupfenpräparat *Rhinitisan* oder die hustenreizmildernden, schleimlösenden Frischpflanzen-Hustentropfen *Bronchosan* (in D: *Santasapina-Sirup*) von A. Vogel sind zu empfehlen.



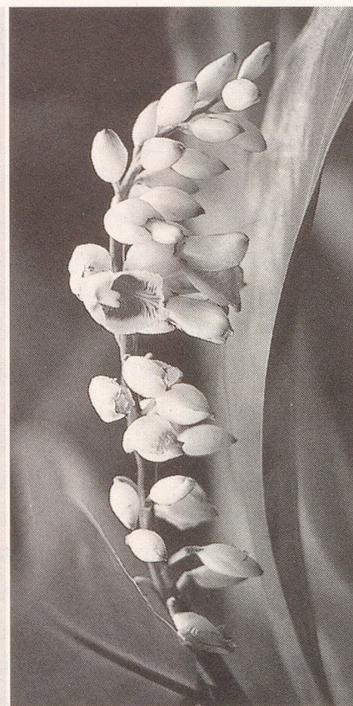
Im Gewürzhandel wird die Ingwerwurzel auch Ingwer«hand» genannt. Frischen Ingwer findet man auch unter der Bezeichnung grüner Ingwer. Er hat ein holzig-süßliches Aroma, sein Geschmack ist würzig-scharf.

Ingwer-Tee bei Erkältung und Grippe

Für eine Tasse Tee reibt man 1 g frischen Ingwer (etwa in der Grösse einer halben Fingerkuppe), dazu gibt man den Saft einer halben Zitrone, füllt mit heissem Wasser auf und süsst nach Wunsch mit Honig.

Ingwer-Kompresse bei Bronchialkatarrh

100 g frisch geriebenen Ingwer in ein Tuch oder eine Mullwindel legen, zubinden und das Ganze in einem Behälter mit heissem, aber nicht kochendem Wasser (70°) solange ziehen lassen, bis sich das Wasser gelb färbt. Ideal ist ein Wasserbad, damit die Flüssigkeit nicht abkühlt. Ein Handtuch mit diesem Sud tränken und auf die Brust legen. Den Vorgang wiederholen, bis die gerötete Haut eine Durchblutungssteigerung anzeigt.



Ingwerblüte

Ingwer, der ideale Reisebegleiter

Gehört man zu den bedauernswerten Menschen, die nur mit einem Vorrat von Plastiktüten und Papiertaschentüchern auf Reisen gehen können und mit den herkömmlichen Mitteln gegen Reisekrankheit unzufrieden sind, weil sie müde und schlaftrig machen, empfiehlt sich ein Versuch mit der Einnahme von etwa einem Gramm getrocknetem Ingwer eine halbe Stunde vor Reiseantritt. In Ost und West gibt es zahlreiche Studien, die die sehr gute Wirkung als Mittel gegen Reisekrankheit belegen. Ingwer als Tee, oder in schwereren Fällen in Form von Tabletten, hat sich auch bei Übelkeit in den ersten Schwangerschaftswochen bewährt. Amerikanische Studien belegen, dass er auch als nebenwirkungsfreies Mittel bei Erbrechen und Übelkeit nach Operationen bzw. Narkosen gute Dienste leistet.

Ingwer leistet überall Beihilfe

Ingwer hilft aber nicht nur gegen Übelkeit, sondern auch gegen Verdauungsschwäche, Gasbildung und Magenschmerzen. Wie andere Gewürze vermindert er durch die antibakterielle Wirkung der ätherischen Öle im Bereich des Dickdarms die Ansiedlung unerwünschter Darmbakterien. Zusätzlich hat er aber die besondere Fähigkeit, eine bessere Aufnahme der Nährstoffe im Magen-Darm-Trakt zu bewirken. Er trägt dazu bei, Gasbildung, Blähungen und andere Verdauungsstörungen zu vermeiden. In der indischen Medizin wird Ingwer oft als Begleiter und Führer beschrieben, der andere Stoffe an ihren Bestimmungsort bringt. Es gibt Hinweise darauf, dass er die Aufnahme von essentiellen Nahrungsstoffen, Vitaminen und wirksamen Bestandteilen in Kräutern und anderen Arzneien verbessert. Ayurvedische (indische) und westliche Pflanzenheilkunde betonen

die stimulierende Kraft des Gewürzes im gesamten Magen- und Darmtrakt. Dadurch sorgt es für eine raschere Ausscheidung von Gift- und Schlackenstoffen und die Anregung des gesamten Stoffwechsels.

Damit Sie Lust bekommen, Ingwer in Ihren Speiseplan aufzunehmen, haben wir für Sie einige Anregungen zusammengestellt, wie Sie das exotische Gewürz verwenden können. Frischen Ingwer finden Sie im Gemüsefachgeschäft oder dem Asienladen; dort ist auch der getrocknete oder der gemahlene aus dem Gewürzregal kein Ladenhüter. Die Mengen, die man in der Nahrung verwendet, haben natürlich keine rasche Heilwirkung, bewirken aber auf Dauer eine sanfte Regulierung der Verdauung, Ausschwemmung von Toxinen, Körper erwärmung und bessere Verwertung von Vitalstoffen.

• IZR

In Asien wird Fleisch vor und während des Bratens mit frischem Ingwer eingerieben, Poulets (Hähnchen) kann man vor dem Braten mit einer Mischung aus einem 5 cm langen, geriebenen Stück Ingwer, zwei Knoblauchzehen und Salz (Herbamare) einreiben. Gut schmeckt Ingwer zu Gemüsen, die in Butter gedünstet werden. Broccoli- oder Blumenkohlröschen, Kohlrabistreifen oder Selleriewürfel mit einigen dünn geschnittenen Scheibchen Ingwer und etwas Salz in geschmolzener Butter andünsten, eventuell etwas Wasser oder Bouillon zufügen und auf kleiner Flamme garen lassen. Mit frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer nachwürzen.

Orangen-Chutney

3 Orangen sauber schälen, das Fruchtfleisch hacken und die Fruchtmasse mit dem gesamten Saft in einen Topf geben. 110 g gehackte Zwiebeln und 220 g entkernte, gehackte (frische) Datteln mit 3dl Weissweinessig und je 1 TL gemahlenem Ingwer und Koriander zu den Orangen geben.

Das Ganze einmal aufkochen und unter gelegentlichem Rühren 1 Stunde sanft köcheln lassen. In sterilisierte Gläser füllen und 1 bis 2 Monate ruhen lassen. Ergibt ungefähr 500 g. Schmeckt gut als würzige Beilage zu Geflügel, Reisgerichten, Hartkäse, Frischkäse und Quark mit Vollkornbrot.

Ingwer-Glühwein für kalte Winterabende

Das Glühweingewürz kann vorbereitet und in saubere Gläser gefüllt werden. Zutaten: 24 kleine Stücke getrocknete Ingwerwurzel, 6 EL Pimentkörner (Nelkenpfeffer), 24 ganze Gewürznelken.

Zubereitung des Glühweins: 2 Flaschen Rotwein in einen Topf gießen und 4 EL braunen Zucker hinzufügen. Bei niedriger Temperatur leise köcheln lassen und rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. 3 EL Glühweingewürz sowie je 1 Zitrone und Orange in Scheiben geschnitten dazugeben. Bis kurz vor den Siedepunkt erhitzen und mit Zucker abschmecken. 1 Stunde ziehen lassen und vor dem Servieren erneut erhitzen.