[https://fbcdn-profile-a.akamaihd.net/hprofile-ak-xpf1/v/t1.0-1/c0.0.50.50/p50x50/10420093_10202658445038691_3976241776197782389_n.jpg?oh=8cf9a16a31234aa6acb5c6a17108e554&oe=548D6F36&__gda__=1419536610_a2d106567750ca6d15f164a0c3c05692](https://www.facebook.com/53sirod?fref=nf)

[**Mahasiah Dana**](https://www.facebook.com/53sirod?fref=nf)

[52 Min](https://www.facebook.com/photo.php?fbid=10202806906070124&set=gm.591591537619172&type=1)

Das ist Ingwer

[[](https://www.facebook.com/photo.php?fbid=10202806906070124&set=gm.591591537619172&type=1)](https://www.facebook.com/photo.php?fbid=10202806906070124&set=gm.591591537619172&type=1)

Formularbeginn

* Dir und [6 weiteren Personen](https://www.facebook.com/browse/likes?id=591591537619172&actorid=1125004204) gefällt das.
* [https://fbcdn-profile-a.akamaihd.net/hprofile-ak-xpf1/v/t1.0-1/p32x32/1383911_656350897718266_1940962228_n.jpg?oh=177667da127aaeea19b68307cc6b3f6e&oe=54A7DCA4&__gda__=1418216604_3c4a68b807cf734f4bb4ad8a44f6f275](https://www.facebook.com/milena.chlopcik?fref=ufi)

[Milena Chlopcik](https://www.facebook.com/milena.chlopcik?fref=ufi) Schaut toll aus !!!!!

[50 Min](https://www.facebook.com/groups/583594825085510/permalink/591591537619172/?comment_id=591592397619086&offset=0&total_comments=4) · [Gefällt mir](https://www.facebook.com/groups/583594825085510/)

* [https://fbcdn-profile-a.akamaihd.net/hprofile-ak-xpf1/v/t1.0-1/c0.0.32.32/p32x32/10420093_10202658445038691_3976241776197782389_n.jpg?oh=4c30906b833df00b7ce47b1ba5772466&oe=54975EB8&__gda__=1417869420_c5c4eb18c791d9f6af5f3ab13ed4b660](https://www.facebook.com/53sirod?fref=ufi)

[Mahasiah Dana](https://www.facebook.com/53sirod?fref=ufi) ja finde ich auch

[50 Min](https://www.facebook.com/groups/583594825085510/permalink/591591537619172/?comment_id=591592700952389&offset=0&total_comments=4) · [Gefällt mir](https://www.facebook.com/groups/583594825085510/)

* [https://fbcdn-profile-a.akamaihd.net/hprofile-ak-xpf1/v/t1.0-1/c0.0.32.32/p32x32/10420093_10202658445038691_3976241776197782389_n.jpg?oh=4c30906b833df00b7ce47b1ba5772466&oe=54975EB8&__gda__=1417869420_c5c4eb18c791d9f6af5f3ab13ed4b660](https://www.facebook.com/53sirod?fref=ufi)

[Mahasiah Dana](https://www.facebook.com/53sirod?fref=ufi) Wirkstoffe im Ingwer:  
  
Ingwer Wirkung Ingwer besteht aus über 160 verschiedenen Inhaltsstoffen. Unter anderem aus: Eisen, zahlreichen Vitaminen (Vitamin C + B6), Kalzium, Kalium, Natrium Phosphor, sowie verschiedenen ätherischen Ölen die zum Großteil aus Zingiberol, Zingiberen sowie Scharfstoffen (Gingerole und Shoagole) und Diarylhetanoide bestehen. Auf Grund dieser ätherischen Öle wird die Pflanze auch oft in Aromatherapien gegen Atemwegserkrankungen verwendet.  
Gingerol – ein natürliches Heilmittel  
  
Ein besonders interessanter Wirkstoff dieser Pflanze ist der Scharfstoff Gingerol. Im Ingwer sind 3 verschiedene Arten des Gingerols zu finden. [6]-, [8]-, und [10]-Gingerol. Diesen Gingerolen wird eine positive Wirkung auf den menschlichen Körper zugeschrieben. Besonders dem [6]-Gingerol wird eine antikarzinogene (anti-krebserregend), antientzündliche und immunsuppressive (unerwünschte Reaktionen des Immunsystems unterdrückende) Wirkung bescheinigt. Ebenfalls scheint es möglich, dass das [6]-Gingerol sich positiv auf asthmatische Erkrankungen auswirken kann. Die Untersuchungen der Wissenschaft halten dies bezüglich noch an. Bewiesen ist hingegen bereits, dass Gingerole erfolgreich bei der Behandlung von Darm und Hautkrebs eingesetzt wurden. Zudem hemmen Gingerole das Wachstum des Magen-Schleimhaut-Bakterium Helicobacter pylori, was sich positiv auf Behandlungen von Magenproblemen sowie eventuell der Magenkrebs Vorsorge auswirkt.  
Während dem Trocknen des Ingwers werden aus Gingerolen sogenannte Shoagole. Diesen (vor allem [6]-Shoagole) wird eine noch stärkere antikarzinogene Wirkung zugeschrieben als Gingerolen. Getrockneter Ingwer oder Ingwerpulver fördert zudem die Produktion von Magensäure und erleichtert so die Verdauung, beschleunigt den Stoffwechsel und sorgt für eine verstärkte Durchblutung. Dieser Effekt trägt dazu bei, gefährliche Ablagerungen in den Blutgefäßen und somit, etwa Thrombosen oder Schlaganfälle, zu vermeiden.  
  
Die antientzündliche Wirkung des [6]-Gingerols könnte zudem unter Umständen auch die Entstehung von Tumoren beeinträchtigen.  
  
Ingwer Wirkstoff  
  
Unumstritten ist hingegen die positive Wirkung von Gingerolen bei rheumatischen Arthritis Leiden. [6]-Gingerol hemmt die Expression des Cyclooxygenase-2 Enzymns welches unter anderem für Entzündungen bei Athrose und Rheuma verantwortlich ist. Auch hemmen die Gingerole das gleiche Enzym (Cyclooxygenase) im Körper wie Acetylsalicylsäure - besser bekannt als der Wirkstoff von Aspirin. Daher kann man die Wirkstoffe der kleinen Knolle auch bei Schmerzen wie z.B. Kopfschmerzen / Migräne oder Muskelschmerzen eingesetzt werden.  
  
Faszinierend, was nur 1! Wirkstoff des Ingwers für positive Effekte auf die Gesundheit haben kann. Doch Ingwer ist noch zu viel mehr im Stande. Hier erfährt man bei welchen Krankheiten und Leiden man Ingwer anwenden kann.  
  
Antiemetische und antioxidative Wirkung von Ingwer  
  
Besonders hervorzuheben ist die Wirkung des Ingwers gegen Übelkeit. Die Wirkstoffe der Pflanze können gegen alle Formen der Übelkeit angewandt werden. Sei es Seekrankheit, Reisekrankheit, postoperative Übelkeit oder sogar Übelkeit während der Schwangerschaft. Dieser Effekt wird dadurch erreicht, dass Ingwer direkt auf den Magen-Darm-Trakt wirkt.  
Wichtig für Frauen in der Schwangerschaft: Ingwer in zu großen Mengen kann Wehen auslösen, daher sollte man diesen nur in Maßen konsumieren.  
  
Die antioxidative Wirkung des Ingwers stellt eine natürliche Verteidigung des Körpers gegen freie Radikale her. Diese freien Radikale können, wenn zu viele davon entstehen, dem Körper schaden. Z.B., indem sie verfrühte Alterungs und Veränderungsprezoesse der Zellen im Körper fördern. Was wiederum zu Krebs führen kann.  
Ingwer ohne Nebenwirkungen  
  
Ebenfalls eine tolle Eigenschaft der kleinen Knolle ist es, keine Nebenwirkungen zu haben. So hat beispielsweise jedes Medikament irgendeine Nebenwirkung. Ingwer hingegen kann man komplett Bedenkenlos einnehmen. Außer etwas Durchfall, wenn man wirklich enorme Mengen Ingwer zu sich nimmt, kann einem dabei nichts passieren. Das ist doch fast zu schön um Wahr zu sein oder?  
  
Quelle: [http://miami.uni-muenster.de/.../Derivate.../diss\_heimes.pdf](http://miami.uni-muenster.de/servlets/DerivateServlet/Derivate-4925/diss_heimes.pdf)

[48 Min](https://www.facebook.com/groups/583594825085510/permalink/591591537619172/?comment_id=591593357618990&offset=0&total_comments=5) · [Gefällt mir](https://www.facebook.com/groups/583594825085510/)

* [https://fbcdn-profile-a.akamaihd.net/hprofile-ak-xpf1/v/t1.0-1/c0.0.32.32/p32x32/10420093_10202658445038691_3976241776197782389_n.jpg?oh=4c30906b833df00b7ce47b1ba5772466&oe=54975EB8&__gda__=1417869420_c5c4eb18c791d9f6af5f3ab13ed4b660](https://www.facebook.com/53sirod?fref=ufi)

[Mahasiah Dana](https://www.facebook.com/53sirod?fref=ufi) Wirkung von Ingwer  
  
Erst seit einigen Jahren ist die Ingwerwurzel (Rhizoma Zingiberis) bei uns nicht nur als Gewürz, sondern auch als Heildroge bekannt und wird immer beliebter. Ingwer verbessert dabei im Allgemeinen die Vitalität und stärkt die Immunabwehr.  
  
Die Engländer lieben den Ingwer (engl. Ginger) seit eh und je – und nicht nur in Weihnachtsplätzchen. Uns lehrten die chinesischen Köche den Geschmack. In Asien – China, Tibet, Indien – gehört die scharfe Ingwerwurzel zum festen Bestand der Medizin. Sie wird überall da eingesetzt, wo ihre wärmende Schärfe eine körperliche, geistige oder psychische Schwäche durch Kälte ausgleichen kann. Bei uns heißt dies in den Wintermonaten vor allem Erkältung. Aber auch bei kalten Füßen kann eine zweiwöchige Kur mit Ingwer als Tee oder aus der Nahrung sehr hilfreich sein.  
  
Der Genuss von Ingwertee verschafft vor allem im Winter eine belebende Wärme von innen her. Sehr heiß genossen, wirkt er schweißtreibend, belebend und schleimlösend auf die Lunge, erleichternd bei Katarrh, Husten und Schnupfen. Die Wurzel stimuliert aber auch Herz und Kreislauf, hilft, erhöhten Blutdruck und Cholesterinspiegel zu senken, und verbessert die Fließeigenschaften des Blutes, indem er die Thrombosebegünstigende Zusammenballung der Blutplättchen hemmt. Allgemein verbessert Ingwer die Vitalität und stärkt die Immunabwehr.  
  
Sein zweites Hauptanwendungsgebiet ist das Verdauungssystem. Das Gewächs fördert die Verdauungsenzyme, bringt eine stockende Nahrungspassage wieder in Schwung, entspannt einen verkrampften Darm, besänftigt Bauchschmerzen aufgrund von Durchfall, mildert Blähungen. Er hilft auch bei Übelkeit der unterschiedlichsten Herkunft (nicht bei Schwangerschaftserbrechen einnehmen!). Wenn Sie unter Reisekrankheit leiden, sollten Sie bei der nächsten längeren Autofahrt, Flug oder Schiffsreise eine kleine Tüte kandierte Ingwerstückchen ausprobieren.  
  
Spezielle Anwendung für Frauen  
  
Ein Tee aus der Wurzel fördert die Menstruation und hilft bei verzögerter oder zu geringer Periodenblutung sowie starker Verklumpung des Menstruationsblutes. Er löst Unterleibskrämpfe und lindert Schmerzen bei Eisprung und Menstruation.  
  
Nicht zu empfehlen ist Ingwer bei Wärmeunverträglichkeit, Magenschleimhautentzündung und Magengeschwüren. Bei Neigung zu Gallensteinen sollten Sie Ingwer meiden, da er den Gallenfluss fördert und eine Gallenkolik auslösen könnte.

[47 Min](https://www.facebook.com/groups/583594825085510/permalink/591591537619172/?comment_id=591593740952285&offset=0&total_comments=5) · [Gefällt mir](https://www.facebook.com/groups/583594825085510/)

* [https://fbcdn-profile-a.akamaihd.net/hprofile-ak-xpf1/v/t1.0-1/c0.0.32.32/p32x32/10420093_10202658445038691_3976241776197782389_n.jpg?oh=4c30906b833df00b7ce47b1ba5772466&oe=54975EB8&__gda__=1417869420_c5c4eb18c791d9f6af5f3ab13ed4b660](https://www.facebook.com/53sirod?fref=ufi)

[Mahasiah Dana](https://www.facebook.com/53sirod?fref=ufi) Die Wirkung von Ingwertee & Ingwer  
  
Bei kaltem Wetter (oder wenn eine Erkältung im Anmarsch ist), gibt es fast nichts besseres, als eine wärmende Tasse Ingwertee zu trinken. Manche trinken den Tee gerne vor dem Essen, aber auch nach einer üppigen Mahlzeit tut er sehr gut, weil Ingwer die Verdauungssäfte anregt. Finde selbst heraus, wann er Dir hilft.  
  
Beobachte die leicht anregende und tonisierende Wirkung auf den Körper und du wirst Ingwertee sehr zu schätzen lernen. Mit gutem Honig gesüßt tritt die wärmende und wohltuende Wirkung bald ein. Die wertvollen Inhaltsstoffe des Ingwers regen die Durchblutung an und sorgen so für einen von innen wärmenden Effekt. Besonders zur Vorbeugung von Erkältungen in der kalten Jahreszeit ist das sehr sinnvoll. Die ätherischen Öle und Scharfstoffe, allen voran das Gingerol, sind entscheidend für die Wirkung des Ingwers.  
  
Das breite Wirkungsspektrum des Ingwers kann in manchen Fällen den schnellen Griff zur Tablette vermeiden, besonders bei harmlosen Beschwerden und leichten Erkältungssymptomen.  
  
Den Wirkstoffen im Ingwer werden nämlich ähnliche Wirkungen wie der einer Schmerztablette nachgesagt. Ingwer wirkt antibiotisch und immunstimulierend und ist ein gutes Tonikum bzw. Stärkungsmittel.  
  
Natürlich sollte man bei einem richtigen Virusinfekt mit Fieber zum Arzt – es macht jedoch eine Menge Sinn, sich durch die Natur helfen zu lassen und z.B. durch regelmäßiges Trinken von Ingwertee die Selbstheilungskräfte auf natürliche Art anzuregen und einer Erkältung vorzubeugen.  
  
Besonders Gewürze wie Ingwer waren in alten Kulturen schon vor Jahrtausenden als Heilmittel bei bekannt. Sie enthalten wertvolle Wirkstoffe, machen die Nahrung besser verdaulich und wirken appetitanregend. Die gesamte Verdauung wird unterstützt, der Körper entgiftet und verjüngt (Ingwer wirkt antioxidativ). Die Wissenschaft in Deutschland erkennt den Ingwer seit 25 Jahren offiziell als Heilpflanze an und in der Volksmedizin findet er des Öfteren Verwendung.  
  
Vor 15 Jahren wurde Ingwer ins deutsche Arzneibuch aufgenommen, in dem ihm die Wirksamkeit bei Verdauungsbeschwerden (dyspeptische Beschwerden) und Reisekrankheit zugesprochen wird. Unter dyspeptische Beschwerden fallen z.B. Blähungen, Völlegefühle oder Bauchkrämpfe. Doch Ingwer kann noch viel mehr – für viele westliche Ärzte und Heiler sowie Mediziner aus alten Kulturen hat er traditionell eine herausragende Bedeutung als pflanzliches Arznei -und Heilmittel.  
Besonders gut wirkt Ingwertee bei:  
  
Übelkeit  
Erkältungen  
Magenbeschwerden  
Blähungen  
Hilfe beim Abnehmen (Stoffwechsel wird angeregt)  
  
Dem Ingwer wird eine zusätzliche Unterstützung bei Bronchitis, Schmerzen, Halsschmerzen, Leberbeschwerden, Rheumatische Beschwerden, Durchfall, Schwindel und (leichtem!) Fieber nachgesagt. Ingwer hilft oftmals auch bei Müdigkeit, Erschöpfung, Burnout und Energiemangel, da er körperlich und geistig stabilisiert, stimuliert und stärkt. Auch bei Nervosität und Ängsten kann Ingwer eine seelisch aufbauende Wirkung haben.  
Die Wirkung von Ingwertee hängt von der Art  
der Zubereitung ab  
  
Die Einnahme des Ingwers ist auf verschiedene Arten möglich. Er kann als Gewürz beim Kochen verwendet werden, wobei hier die Dosierung für eine wirkliche Heilwirkung zu niedrig ist. Ingwertee erzielt die beste Wirkung, da er ausreichend stark dosiert werden kann und vor allem schneller wirkt als Kapseln. Wer Ingwer lieber in praktischer Kapselform einnehmen möchte, kann hier auf verschiedene Präparate zurückgreifen.  
  
Am besten eignen sich qualitativ hochwertige Ingwerkapseln aus der Apotheke.  
  
Ein einfaches Ingwerwasser ist schnell zubereitet und hat je nach Zubereitung eine unterschiedlich starke Wirkung. In Ingwerwasser ist nur Ingwer enthalten und in Ingwertee sind auch noch andere Zutaten enthalten. Die Wirkung des Ingwerwassers lässt sich somit noch ergänzen.  
Frischer Ingwer oder Ingwerpulver?  
  
Die Antwort ist: Beides wirkt gut! Die Wirkung von frischem Ingwer und getrocknetem Ingwer unterscheidet sich ein wenig. Bei der Pulverherstellung verwandeln sich einige Bestandteile des Ingwers (Trocknungsprozess) und es werden mehr Scharfstoffe gebildet. Je nachdem, welche Wirkung man erreichen möchte, lässt sich so Tee aus frischem Ingwer, Ingwerpulver oder getrocknetem Ingwer zubereiten. Ingwerpulver besteht zu 100% aus pulverisiertem Ingwerwurzelstock. Hier ist unbedingt auf gute Qualität zu achten, da schlechtes Pulver sogar mit Schimmelpilzen befallen sein kann. Es sollte deshalb auch trocken gelagert werden und relativ zügig verbraucht werden. Empfehlenswert ist hochwertiges Ingwerpulver in Apothekenqualität..

[45 Min](https://www.facebook.com/groups/583594825085510/permalink/591591537619172/?comment_id=591594034285589&offset=0&total_comments=5) · [Bearbeitet](https://www.facebook.com/groups/583594825085510/) · [Gefällt mir nicht mehr](https://www.facebook.com/groups/583594825085510/) · [1](https://www.facebook.com/browse/likes?id=591594034285589)

* [https://fbcdn-profile-a.akamaihd.net/hprofile-ak-xpf1/v/t1.0-1/p32x32/1383911_656350897718266_1940962228_n.jpg?oh=177667da127aaeea19b68307cc6b3f6e&oe=54A7DCA4&__gda__=1418216604_3c4a68b807cf734f4bb4ad8a44f6f275](https://www.facebook.com/milena.chlopcik?fref=ufi)

[Milena Chlopcik](https://www.facebook.com/milena.chlopcik?fref=ufi) Wau!!!

[44 Min](https://www.facebook.com/groups/583594825085510/permalink/591591537619172/?comment_id=591594427618883&offset=0&total_comments=11) · [Gefällt mir](https://www.facebook.com/groups/583594825085510/)

* [https://fbcdn-profile-a.akamaihd.net/hprofile-ak-xpf1/v/t1.0-1/c0.0.32.32/p32x32/10420093_10202658445038691_3976241776197782389_n.jpg?oh=4c30906b833df00b7ce47b1ba5772466&oe=54975EB8&__gda__=1417869420_c5c4eb18c791d9f6af5f3ab13ed4b660](https://www.facebook.com/53sirod?fref=ufi)

[Mahasiah Dana](https://www.facebook.com/53sirod?fref=ufi) Ingwer - Wirkung gegen Schmerzen  
  
(Zentrum der Gesundheit) - Gegen jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen. Und gegen Muskelschmerz gar eine Wurzel. Bei Muskelschmerzen hilft – mehrmals täglich roh oder erhitzt verzehrt – Ingwer. Das verkündet eine neue Studie, die kürzlich im Fachblatt Journal of Pain erschienen ist. Offenbar können mit der scharfaromatischen Wurzel sogar solche Schmerzen effektiv gelindert werden, die durch massive Muskelüberanstrengung verursacht wurden.  
Ingwer  
  
Ingwer bei Übelkeit und Gelenkschmerzen  
  
Während die Schulmedizin erst jetzt damit begonnen hat, die medizinischen Eigenschaften von Ingwer zu erforschen, setzen traditionelle chinesische, indische (Ayurveda) und japanische Heiler schon seit annähernd 3000 Jahren die Wurzel der tropischen Staude nicht nur bei Schmerzen ein, sondern gleich bei einer ganzen Reihe der unterschiedlichsten Beschwerden. Dazu gehören Erbrechen und Übelkeit, Übelkeit auf Reisen (Seekrankheit), chronischer Husten, Übelkeit während der Schwangerschaft, Magen-Darm-Beschwerden und Migräne. Auch bei rheumatischen Gelenkbeschwerden wie Arthritis und Arthrose kann Ingwer hilfreich sein.  
Ingwer wirkt wie Schmerzmittel – nur ohne deren Nebenwirkungen  
  
Die bisher veröffentlichten Studien haben gezeigt, dass Ingwer entzündungshemmende und schmerzstillende Eigenschaften besitzt, die denen der nichtsteroidalen entzündungshemmenden Medikamente (z. B. ASS, Diclofencac, etc.) in nichts nachstehen – mit dem entscheidenden Unterschied, dass Ingwer weder Magen-Darm-Blutungen noch Geschwüre verursachen kann.  
  
So ergab eine Studie, dass bei Menschen mit Arthrose im Knie die Einnahme von täglich 30 bis 500 Milligramm Ingwer für 4 bis 36 Wochen Knieschmerzen erfolgreich reduzierte.  
Ob roh oder gekocht – Ingwer hilft bei Muskelschmerz  
  
Wissenschaftler der Universität von Georgia und der Georgia College und State University (GCSU) führten einen interessanten Versuch durch. Sie teilten 74 Studenten in drei Gruppen ein. Einer Gruppe wurde roher Ingwer verabreicht, eine Gruppe erhielt erhitzten Ingwer und die dritte Gruppe bekam ein Placebopräparat. Dann mussten die Freiwilligen eine Menge ausgefallener Körperübungen machen, um Muskelschmerzen zu erzeugen.  
  
An den elf folgenden Tagen – in denen sie regelmässig Ingwer bzw. das Placebopräparat nahmen – wurden sie bezüglich ihrer Schmerzen untersucht. Dabei stellte sich heraus, dass diejenigen, die Ingwer eingenommen hatten, unter weniger Muskelschmerzen- und beschwerden litten als jene, die das Placebopräparat schlucken mussten. Die Ergebnisse zeigten, dass sowohl roher Ingwer als auch erhitzter Ingwer die Intensität der Muskelschmerzen verringern konnte. Der rohe Ingwer tat dies um 25 Prozent, der gekochte um 23 Prozent.  
Ingwer verringert Übelkeit bei Chemotherapie  
  
Übelkeit und Erbrechen macht bekanntlich Krebspatienten zu schaffen, die sich einer Chemotherapie unterziehen. In einer Studie, die im Journal Pediatric Blood and Cancer erschien, haben Forscher des All India Institute of Medical Sciences in Neu Delhi dokumentiert, dass Ingwer Übelkeit und Erbrechen bei chemotherapierten Kindern erheblich reduzieren konnte.  
Ingwer schützt die Augen  
  
Doch Schmerz und Übelkeit sind nicht die einzigen Spezialitäten der würzigen Wurzel. Neue Untersuchungen an Ratten, die vor wenigen Wochen im Fachmagazin Molecular Vision veröffentlicht wurden, weisen darauf hin, dass Ingwer die Entwicklung von grauem Star bei Diabetikern verhindern oder verlangsamen könnte.  
Wie wird Ingwer eingenommen  
  
Ingwer kann in geriebener Form oder in feine Scheibchen geschnitten zusammen mit frischer Zitrone in Tees (mindestens 10 Minuten ziehen lassen) oder noch besser in Shakes und Smoothies (ein daumennagelgrosses Stück Ingwer (oder mehr – je nach persönlicher Vorliebe) pro 750 Milliliter Shake bzw. Smoothie mitmixen) genossen werden.  
  
Viele Rezepte mit Ingwer z. B. in Gemüsegerichten, süssen Speisen, Getränken, Kuchen, Keksen, Gratins etc. finden Sie in unseren veganen Rezepten sowie in unseren ayurvedischen Rezepten.  
Ihre Ausbildung zum ganzheitlichen Ernährungsberater?  
  
Ihnen gefällt das Ernährungskonzept des Zentrums der Gesundheit? Sie möchten gerne detailliert wissen, wie Sie für sich und Ihre Familie eine rundum gesunde Ernährung gestalten können? Oder möchten Sie vielleicht Ihrem Berufsleben eine neue Perspektive geben und auch andere Menschen zu Themen rund um eine ganzheitliche Gesundheit beraten können? Dann empfehlen wir Ihnen die Akademie der Naturheilkunde.  
  
Lesen Sie mehr unter: [http://www.zentrum-der-gesundheit.de/ingwer-wirkung.html...](http://www.zentrum-der-gesundheit.de/ingwer-wirkung.html#ixzz3Ceo1xyJQ).

[[](https://www.facebook.com/photo.php?fbid=10202806952351281&set=p.10202806952351281&type=1)](https://www.facebook.com/photo.php?fbid=10202806952351281&set=p.10202806952351281&type=1)

[43 Min](https://www.facebook.com/groups/583594825085510/permalink/591591537619172/?comment_id=591594827618843&offset=0&total_comments=11) · [Gefällt mir](https://www.facebook.com/groups/583594825085510/)

* [https://fbcdn-profile-a.akamaihd.net/hprofile-ak-xpf1/v/t1.0-1/c0.0.32.32/p32x32/10420093_10202658445038691_3976241776197782389_n.jpg?oh=4c30906b833df00b7ce47b1ba5772466&oe=54975EB8&__gda__=1417869420_c5c4eb18c791d9f6af5f3ab13ed4b660](https://www.facebook.com/53sirod?fref=ufi)

[Mahasiah Dana](https://www.facebook.com/53sirod?fref=ufi) Gegen Übelkeit und Erbrechen  
  
Die antiemetische Wirkung scheint durch eine direkte Wirkung auf den Magen-Darm-Trakt vermittelt zu werden.[7] Diskutiert wird auch ein Antagonismus von Serotonin-Typ-3-Rezeptoren.[8] Eine Meta-Analyse ergab einen moderaten Effekt von Ingwer auf das Auftreten postoperativen Erbrechens im Vergleich zu einer Behandlung mit Placebo (RR: 0,69 (95 %) Konfidenzintervall: 0,54–0,89).[9]  
  
Auch wenn viele Segler auf die Wirkung von Ingwer gegen die Seekrankheit schwören, liegt für die Wirksamkeit von Ingwer zur Behandlung der Seekrankheit bisher nur wenig Evidenz vor: In einer kleinen Doppelblindstudie, die an 80 dänischen Seekadetten auf hoher See durchgeführt wurde, reduzierte Ingwer jedoch im Vergleich zu Placebo signifikant das Auftreten von Erbrechen.[10] Bei einer Studie an der Brigham Young Universität in den USA bekamen zwölf Studenten ein Placebo, zwölf ein bekanntes Medikament gegen Seekrankheit (Dimenhydrinat) und zwölf getrockneten Ingwer. Anschließend sollten die Studenten sechs Minuten in einem Stuhl Platz nehmen, der sich gleichzeitig drehte, hob und senkte. Während die Gruppe mit dem Placebo die volle Zeit nicht aushalten konnte und die stärkste Übelkeit spürte, konnte die Ingwer-Gruppe die vollen sechs Minuten im Stuhl bleiben. Die Gruppe, die das Medikament Dimenhydrinat bekam, hielt es zwar länger als die Placebo-Gruppe aus, doch im Schnitt auch nur vier Minuten und mit einer stärkeren Übelkeit als die Ingwer-Gruppe.[11] Eine durch die Deutsche Krebshilfe unterstützte[12][13] Forschungsarbeit aus 2013 konnte belegen, dass die Inhaltsstoffe der Ingwerwurzel das Brechzentrum im Gehirn positiv beeinflussen und eine durch Chemotherapie bedingte Übelkeit sowie Erbrechen verringern können; dies ermögliche den Einsatz der Ingwerwurzel in der klinischen Praxis.[13]  
  
Für die Wirksamkeit bei der Behandlung des Schwangerschaftserbrechens gibt es keine überzeugenden Hinweise.[14] Es wird jedoch häufig (auch erfolgreich) zur Linderung der Schwangerschaftsübelkeit eingesetzt.[15]

[42 Min](https://www.facebook.com/groups/583594825085510/permalink/591591537619172/?comment_id=591595297618796&offset=0&total_comments=11) · [Gefällt mir](https://www.facebook.com/groups/583594825085510/)

* [https://fbcdn-profile-a.akamaihd.net/hprofile-ak-xpf1/v/t1.0-1/c0.0.32.32/p32x32/10420093_10202658445038691_3976241776197782389_n.jpg?oh=4c30906b833df00b7ce47b1ba5772466&oe=54975EB8&__gda__=1417869420_c5c4eb18c791d9f6af5f3ab13ed4b660](https://www.facebook.com/53sirod?fref=ufi)

[Mahasiah Dana](https://www.facebook.com/53sirod?fref=ufi) Tiermedizin  
  
Seit 2002 wird Ingwer in Deutschland auch in der Pferdefütterung als Heilmittel bei Entzündungen und Arthrosen eingesetzt,[19] insbesondere die Bitterstoffe Shogaole und Gingerole wirken stoffwechselfördernd und entzündungshemmend....

[40 Min](https://www.facebook.com/groups/583594825085510/permalink/591591537619172/?comment_id=591595894285403&offset=0&total_comments=11) · [Gefällt mir](https://www.facebook.com/groups/583594825085510/)

* [https://fbcdn-profile-a.akamaihd.net/hprofile-ak-xpf1/v/t1.0-1/c0.0.32.32/p32x32/10420093_10202658445038691_3976241776197782389_n.jpg?oh=4c30906b833df00b7ce47b1ba5772466&oe=54975EB8&__gda__=1417869420_c5c4eb18c791d9f6af5f3ab13ed4b660](https://www.facebook.com/53sirod?fref=ufi)

[Mahasiah Dana](https://www.facebook.com/53sirod?fref=ufi)

[[](https://www.facebook.com/photo.php?fbid=10202806984792092&set=p.10202806984792092&type=1)](https://www.facebook.com/photo.php?fbid=10202806984792092&set=p.10202806984792092&type=1)

[39 Min](https://www.facebook.com/groups/583594825085510/permalink/591591537619172/?comment_id=591596170952042&offset=0&total_comments=11) · [Gefällt mir](https://www.facebook.com/groups/583594825085510/)

* [https://fbcdn-profile-a.akamaihd.net/hprofile-ak-xap1/v/t1.0-1/c0.4.32.32/p32x32/1503814_594651600605884_349474171_n.jpg?oh=034210e3102ddcaac0dd9f6898db1f66&oe=54958249&__gda__=1418053503_7b2e534635d5954ec771a6d5a4b26a4c](https://www.facebook.com/georgine.nitsch?fref=ufi)

[Georgine Nitsch](https://www.facebook.com/georgine.nitsch?fref=ufi) Eingelegter Ingwer :   
Was braucht man bevor man anfangen kann?  
Eingelegter Ingwer – Zutaten-Liste  
200 g frischen Ingwer  
200 ml Guten Essig  
300 g Zucker (sehr gut ist auch Rohrzucker dafür geeignet)  
1,1/2 Teelöffel Salz  
  
Ablauf der Herstellung  
- Schälen Sie den Ingwer  
- Schneiden sie ihn in kleine Stücken  
- Ingwer mit Salz vermischen und mindestens eine Stunde ziehen lassen  
- Essig und Zucker in einem Topf erhitzen  
- Nun den Ingwer mit der Essig -Zucker Mischung übergiessen  
- Gut verschlossen und vermischt lagern bis alles abgekühlt ist  
  
Und damit wäre schon erklärt wie genau man Ingwer ganz leicht selbst einlegt. Diese Art der Verwendung von Ingwer Erzeugnissen bzw. der Ingwerpflanze / Ingwerknolle / Ingwerwurzel ist schon seit langer Zeit bekannt und variiert auch nicht so stark regional wie andere Wege der Verarbeitung. Nun mag diese Verwertungsart des Ingwers nicht unbedingt jeden ansprechen, für Liebhaber und Speise-Abenteurer ist es ein absolutes Geschmackserlebnis der etwas anderen Art.

[16 Min](https://www.facebook.com/groups/583594825085510/permalink/591591537619172/?comment_id=591605394284453&offset=0&total_comments=11) · [Gefällt mir](https://www.facebook.com/groups/583594825085510/) · [1](https://www.facebook.com/browse/likes?id=591605394284453)

* [https://fbcdn-profile-a.akamaihd.net/hprofile-ak-xap1/v/t1.0-1/c0.4.32.32/p32x32/1503814_594651600605884_349474171_n.jpg?oh=034210e3102ddcaac0dd9f6898db1f66&oe=54958249&__gda__=1418053503_7b2e534635d5954ec771a6d5a4b26a4c](https://www.facebook.com/georgine.nitsch?fref=ufi)

[Georgine Nitsch](https://www.facebook.com/georgine.nitsch?fref=ufi) Eingelegter Ingwer selbst gemacht  
  
Den Ingwer einzulegen ist eine tolle Variante der Ingwer Verarbeitung. Es bietet eine unglaubliche vielfalt an Rezepten. Wenn Sie Ingwer einlegen wollen müssen Sie sich überlegen wie lange Sie ihn im Glas lassen wollen. Ab und an mal ein Glas aufmachen zum lüften wäre ganz gut. Wenn er erst mal eine Weile im Glas ist kann man Ihn sehr lange stehen lassen. Es gibt viele Möglichkeiten wie Sie den Ingwer einlegen können. Wenn Ihr Lieblingsgewürze habt, dann immer rein damit. Ich mag es besonders, wenn ich den Ingwer noch schön in Knoblauchöl einlege.  
  
Eingelegter-Ingwer, Ingwer-Nüsse und Sirup  
  
Es gibt zum Beispiel sogenannte Ingwer-Nüsse, die eigentlich nichts anderes sind als in Sirup eingelegte Ingwer-Stücke. Als süße Variante gibt es auch die hauptsächlich in England äusserst gern verzehrte Ingwerkonfitüre. In Japan kam die Variation auf, in Essig eingelegten Ingwer als Zusatz für Sushi Gerichte aufzutragen. Diese Idee wurde bis Heute fast auf der ganzen Welt angenommen und ist somit in vielen Sushi-Bars und Restaurants zu finden.

[1 Min](https://www.facebook.com/groups/583594825085510/permalink/591591537619172/?comment_id=591611564283836&offset=0&total_comments=12) · [Gefällt mir](https://www.facebook.com/groups/583594825085510/)

Formularende