

Strahlende Gesichter nach erfolgreicher Abschlussprüfung

Neue Naturheilkunde-Berater DNB® Nach der Ausbildung ist vor dem (weiter-)lernen



Auf zum Gruppenbild: An einem kalten Wintertag (Samstag 9. Dezember) war es so weit: 12 Teilnehmer erhielten ihr begehrttes Zertifikat nach der Prüfung aus der Hand des ärztlichen Leiters Gert Dorschner (im Bild oben Mitte).

Die Erleichterung ist den Absolventen des letzten Kurses im Jahr 2017 nach erfolgreicher Prüfung anzusehen – die Anspannung am Morgen, Konzentration während der schriftlichen Prüfung und die Aufregung im mündlichen Teil im Gespräch mit dem ärztlichen Leiter der Ausbildung, Gert Dorschner, waren vergessen, als die Teilnehmer/innen ihr Zertifikat in der Hand hielten.

Bei manchen steht schon fest, wie es weiter gehen soll – ob Ausweitung der bisherigen Beratungstätigkeit, der Start mit eigenen Vortragsangeboten oder Workshops oder auch „nur“ die Umstellung der eigenen Ernährung, alle zwölf Teilnehmer/innen sind sich einig, vieles für den privaten Alltag und den Beruf gelernt zu haben.

Die drei Präsenz-Wochenenden, vollgepackt mit wichtigem Basiswissen in allen Säulen der Naturheilkunde (Pflanzenheilkunde, Ernährung, Hydrotherapie, Bewegungstherapie, Lebensordnung und Umweltthemen) und Selbstlernphasen zu Hause sind oft erst der Anfang. Die „Naturheilkunde-Berater/innen“ verändern ihre Gewohnheiten, beginnen, sich mit vielen Themen auseinander zu setzen und vertiefen das Gelernte.

Möglichkeiten der beruflichen Weiterbildung sind anschließend an der Akademie für Ganzheitsmedizin in Heidelberg möglich, außerdem bietet der Deutsche Naturheilbund interne Fortbildungen an und bei geselligen „Stammtisch-Treffen“ steht der Austausch an erster Stelle. Nicht selten hören wir in solchen Treffen, das – bei Beginn der Ausbildung bestehende – lange währende gesundheitliche Probleme verringert werden konnten, mutige Schritte in neue berufliche Tätigkeiten erfolgreich verlaufen sind und sich ein ganz neues Bewusstsein für die Natur und Gesundheit eingestellt hat. Und das ist auch die größte Motivation für unsere Arbeit: Gesundheit und Lebensfreude vermitteln und sich gemeinsam für den Erhalt und die Verbreitung der bewährten, traditionellen Naturheilkunde einsetzen.

Sabine Neff
Leiterin der DNB-Bundesgeschäftsstelle

Der nächste Lehrgang beginnt bereits am 24. Februar und endet am 07. Juli 2018. Informationen gerne von der Bundesgeschäftsstelle.

Was mich bewegt

Gesundheitswesen weiterentwickeln



Viele von uns haben das Gefühl, dass unser Gesundheitswesen endlich weiterentwickelt werden muss. Dies wird geschehen, wenn sich die Ärzte und Gesundheitspolitiker von der 1968er

Mentalität lösen, dass jeder seinen Körper zugrunde richten darf und dass das Solidarsystem eine Behandlung im Krankheitsfall stets finanzieren kann und wird. Insider wissen jedoch längst, dass allein schon der massive Anstieg des Übergewichts und der daraus resultierende Typ-2-Diabetes unser Gesundheitssystem infolge der Kosten der Antidiabetika bereits jetzt an die Grenzen der Finanzierbarkeit bringt.

Die aktuell in der Fachzeitschrift „Lancet“ veröffentlichte DiRECT-Studie hat gezeigt, dass Typ-2-Diabetes mit gewichtsreduzierender Diät und Bewegung im Frühstadium heilbar ist. Auch in der aktuellen und für unser Gesundheitswesen sehr wichtigen „Nationalen Versorgungs-Leitlinie Typ-2-Diabetes“ stehen Ernährungstherapie und körperliche Aktivität an erster Stelle, erst bei Erfolglosigkeit sollen Antidiabetika verordnet werden. Die meisten Ärzte nehmen allerdings von vorneherein an, dass die Patienten kaum zu einer nachhaltigen Lebensstilveränderung bereit sind.

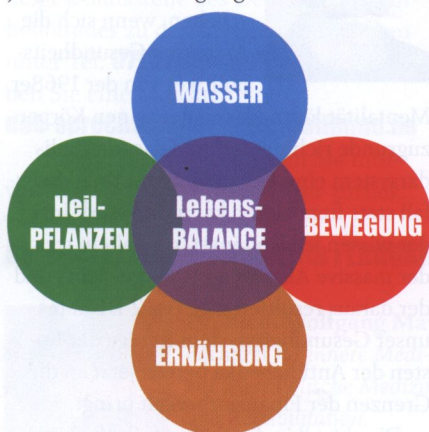
Wie wäre es, wenn nun die Patienten selbst die Weiterentwicklung des Gesundheitswesens aktiv vorantreiben? Sie müssten sich nur über ihre Erkrankung in der entsprechenden medizinischen Leitlinie informieren und die dort genannten naturheilkundlichen und komplementärmedizinischen Maßnahmen von ihren Ärzten einfordern. Wenn sie dann auch noch Eigenverantwortung übernehmen, würde dies zu einem massiven Gesundheitsfortschritt für alle führen. Werden Sie aktiv!

Prof. Dr. med. Karin Kraft
2. Vizepräsidentin des DNB

Werden Sie Ihr eigener Gesundheits-Coach

Kennen Sie das Präventionsbündnis der Naturheilkunde? Es leistet einen unübertrefflichen Beitrag beim Abbau der zunehmenden Volkskrankheiten. Aktive Prävention schützt vor Krankheiten aller Art, nachschauen lassen genügt nicht! Die klassischen Naturheilverfahren bilden ein Spektrum unterschiedlicher Methoden, die auf das Immunsystem und auf die körpereigenen Fähigkeiten zur Selbstheilung einwirken, sie bedienen sich dabei in der Natur vorkommender Mittel und Anreize.

Die folgende Grafik zeigt, welche Präventionskräfte zusammenwirken und uns jederzeit zur Verfügung stehen:



Das Präventionsbündnis in der klassischen Naturheilkunde

Präventionskräfte des WASSERS

Über die Haut als unser größtes Sinnesorgan werden zum Beispiel durch Bäder oder Umschläge (Wickel) thermische Reize von außen gesetzt. Ein intensiver lokaler Kältereiz löst eine Reaktion vegetativer Vorgänge aus: Es wird körpereigene Wärme erzeugt, die den Stoffwechsel anregt, blutdrucksenkend und atmungsaktiv wirkt. Diesem Impuls folgt eine reflektorische Wirkung zu den Organen.

Prießnitz erkannte bereits: Es heilt nicht das kalte Wasser, sondern die Wärme, die das kalte Wasser erzeugt. Einige Grundsätze sind in der Hydrotherapie zu beachten:

- Kalte Anwendungen nur auf warmen Körper applizieren.
- Zuleitende und anregende von ableitenden und beruhigenden Anwendungen unterscheiden.
- Um chronische Krankheiten zu heilen, müssen sie in akute zurückverwandelt werden. Das ist der Unterschied zur verdrängenden Symptombehandlung.

Präventionskräfte der BEWEGUNG

Bewegung liegt in unserer Natur! Bewegungsaktive Menschen sind ausgeglichen, können Stress abbauen und verlängern sich ihre Spanne gesunder Lebensjahre. Krankheiten aus Bewegungsmangel können „bewegte“ Menschen im Alter nicht plagen.

Unsere Bewegungsaktivitäten befinden sich zu oft im Sparmodus. Ist schon beim Kind der Bewegungsdrang gedrosselt, wird sich kaum Freude bei Sport und Spiel einstellen. Dabei ist Bewegung – in jedem Alter – eine ursächlich wirkende Vorbeugung vor

- Hyperaktivität, Aggressionen, Lernstörungen,
 - Atemwegserkrankungen, Demenz, Depression, Diabetes,
 - Übergewicht, Gelenkerkrankungen,
 - Herz-Kreislaufproblemen, Infarkten,
 - Osteoporose und Rückenschmerzen.
- Bewegung als Therapie steigert unser Leistungsvermögen, wirkt günstig auf die Organfunktionen und fördert unser Wohlbefinden.

Präventionskräfte der ERNÄHRUNG

Die Beschaffenheit unserer „Mittel zum Leben“ hat großen Einfluss auf Vitalität und Gesundheit bis ins hohe Alter – aber auch auf Anfälligkeit bereits in jungen Jahren. Biologische, lebendige Lebensmittel spenden uns als Mittel zum Leben natürliche Energie, sie schützen wirksam bei den zunehmenden ernährungsbedingten Erkrankungen.

Wichtig: Wenig tierische Produkte, reichlicher Verzehr pflanzlicher Lebensmittel! Vollwertige, vitalstoffreiche Ernährung

- schützt Magen-, Darm- und Leberfunktionen,
- beugt Arteriosklerose, schlechte Durchblutung vor,
- schützt vor Herzinfarkt und Schlaganfall,
- reguliert Bluthochdruck, vermeidet Diabetes,
- schützt vor Osteoporose und Rheuma,
- stärkt das Immunsystem und beugt Allergien vor.

Präventionskräfte der HEILPFLANZEN

Bei zahllosen Beschwerden regulieren Pflanzenwirkstoffe fehlgeleitete Stoffwechselfunktionen oder sie stärken die Abwehrkräfte und beugen zuverlässig vor. Es liegt oft an unserer verbreiteten Ungeduld, zu

schnell Antibiotika als therapeutische „Soforthilfe“ zu verlangen und uns mit Symptomverdrängung statt ursächlicher Heilbehandlung zufrieden zu geben.

Für Laien bieten Heilpflanzenkenntnisse ein spannendes Feld für die Selbstmedikation. Es ist aber ratsam, sich mit Grundlagen der Phytotherapie zu beschäftigen.

Wirksam und bewährt schützen Heilpflanzen

- vor Erkältungs- und Atemwegserkrankungen,
 - bei Appetitmangel, Magen- und Darmproblemen,
 - sie regulieren Herz- und Gefäßfunktionen, das vegetative Nervensystem, die Blasen- und Nierenfunktionen und fördern die Wundheilung.
- Pflanzliche Antibiotika schonen die Verdauung und entwickeln keine Resistenzen.

Präventionskräfte der LEBENSBALANCE

Guter Rat muss nicht teuer sein. Die Naturheilkunde schenkt uns in der „Lebensordnung“ wirksame Lösungen – oft zum Nulltarif. In der Ausgeglichenheit können wir das Leben seelisch stabil und selbstbestimmend gestalten. Die Aktivitäten und den Lebensstil zu überprüfen, Symptome abzugleichen, den eigenen „Aus“-Knopf

zu bedienen und Entspannung zu suchen führen zum Ziel. Das Verständnis, wie Körper, Geist und Seele zusammenwirken ist Grundlage der Prävention und schützt vor

- Erschöpfung, Burnout-Syndrom, Depression,
- Angst, Konzentrationsschwäche,
- Krankhaftes Leistungs- und Anerkennungsstreben,
- und vor innerer Leere, Hoffnungslosigkeit und Genussmittelmisbrauch.

Alois Sauer

Unsere Empfehlung:



Die tausendfach bewährte Ratgeberreihe „Naturheilkunde schützt und heilt“ mit zahlreichen Anwendungen auf den Grundlagen der Naturheilkunde.

Gegliedert in 6 Themenbände:

- Wasser- und
- Heilpflanzen,
- Ernährung,
- Bewegung,
- Lebensbalance und
- Umwelteinflüsse.

Komplett wie Abbildung: 28,- € bei Ihrem Naturheilverein oder beim Deutschen Naturheilbund

Alte Indikationen - neue Wirkmechanismen

35 Jahre „Kooperation Phytopharmaka“

Die „Kooperation Phytopharmaka“ mit Sitz in Bonn ist eine Gesellschaft des bürgerlichen Rechts mit wissenschaftlicher Aufgabenstellung, die von vier Verbänden gegründet wurde. Der wissenschaftliche Beirat als geschäftsführender Gesellschafter besteht aus einem 12 köpfigen Team der jeweiligen Vertreter der Verbände. Die 2. Vize-Präsidentin des DNB, Frau Prof. Dr. Karin Kraft, ist auch Präsidentin der „Gesellschaft für Phytotherapie“ (GPT), der maßgeblichen Gründungsgesellschaft der „Kooperation Phytopharmaka“, die sich für naturheilkundliche Belange und den Erhalt der pflanzlichen Arzneimittel einsetzt. Dieser Festtag war für viele interessierte Fachleute ein besonderer Treffpunkt. Gäste aus der Schweiz, Österreich und den Niederlanden trugen zusammen mit Ärzten, Apothekern, Herstellern und Behördenvertretern mit ihrem Fachwissen zum Gelingen bei.

Warum sind Phytopharmaka so erfolgreich?

Das erklärt sich aus der Vielfältigkeit der Wirkmechanismen. Dr. Olaf Kelber zeigte sehr anschaulich, wie die „Kooperation Phytopharmaka“ unterschiedliche Handlungsfelder verbindet, so dass spannende Synergien und Ergebnisse entstehen können. Eindrucksvoll referierte Prof. Jürgen Reichling aus Heidelberg über die Bedeutung der ätherischen Öle bei der äußerlichen Behandlung von Lippenherpes-Infektionen. Es muss also nicht ein Pflanzenextrakt sein, sondern auch das ätherische Öl zeigt diese antivirale Wirkung.

Vor über 20 Jahren war er mein Lehrvater im Pharmaziestudium, und wir freuten uns sehr über unser Wiedersehen!

Weitere Fach-Vorträge schlossen sich an, z.B. Ausführungen zu der hochwirksamen Pflanze Curcuma. Hier führt die Erhöhung der Wasserlöslichkeit zu einer verbesserten Bioverfügbarkeit.

„One World – OneHealth“ war das Thema von Frau Prof. Fink-Gremmels aus den Niederlanden. Antibiotikaresistenz und pflanzliche Wirkstoffe für Mensch, Tier und Umwelt sind ihr Forschungsfeld. Pflanzen mit ihren vielfältigen Wirkstoffkombinationen haben entscheidende Vorteile. Hier sind neue Denkansätze gefordert, und die Forschung wird sich damit in Zukunft verstärkt befassen.

Den Abschluss bildete ein Vortrag über die Myrrhe, deren Harz schon in der Antike als Heilmittel in Form von Rauch oder



Weihrauch. Bild Fotolia

Salböl vor allem gegen Entzündungen und Krämpfe galt.

Nicht von ungefähr wurde sie als mystische Arzneipflanze verehrt und fand auch in die Weihnachtsgeschichte Eingang. In der arabischen Medizin und in der abendländischen Klostermedizin erweiterte sich ihr Wirkungsspektrum immer mehr, und bis heute schätzt man ihre Wirkungskraft. Alle diese Vorträge können Sie sich unter www.koop-phyto.org als pdf-Datei herunterladen.

Nach einer kurzen Pause traf man sich zum gemeinsamen Festabend. Dieser war bei kulinarischen Genüssen und einem bunten Programm ausgesprochen kurzweilig. Das besondere Erlebnis für mich aber waren die vielen interessanten Begegnungen, die lebendigen Gespräche und der fachliche Austausch.

So wurden durch diesen Festtag neue Sichtweisen gewonnen, und wir haben viele Anregungen mitgenommen, um die medizinische Bedeutung der Phytopharmaka zu erkennen und in der Öffentlichkeit zu vertreten!

Ursula Gieringer, 1. Vizepräsidentin des DNB

Wie gesund ist unsere Beleuchtung?

Ein echtes Highlight im wahrsten Sinne des Wortes war die Veranstaltung Ende November für den Naturheilverein Heidelberg. Der Arzt und Forscher Dr. med. Alexander Wunsch referierte zur Frage „Wie gesund ist unsere Beleuchtung?“.

Der international anerkannte Lichtbiologe stellte laienverständlich dar, welche Anteile natürliches Licht hat und wie diese auf den menschlichen Organismus wirken. Auch zeigte er anschaulich, inwiefern die Lichtfrequenzen aus LED, Halogen & Co. anders verteilt sind als der menschliche Körper das seit Jahrtausenden gewohnt ist. So wurde klar, warum künstliches Licht zu allerlei gesundheitlichen Problemen führen kann. Nicht nur Erkrankungen des Auges wie z.B. die Makuladegeneration, werden durch den unklugen Gebrauch moderner Beleuchtung begünstigt. Kunstlicht beeinflusst unter anderem unsere Hormone, unser Nervensystem und auch die körpereigene Abwehr. Auf diesen Wegen kann es langfristig zu Schäden mit weitreichenden Folgen führen. Ein umsichtiger Gebrauch hilft, das zu verhindern.

Dr. Wunsch verriet seinen Zuhörern, wie man mit einfachen Mitteln flimmernde Lichtquellen entlarvt. Und wie man den oft nicht erkennbaren Blauanteil der Beleuchtung reduzieren kann. Mit vielen praktischen Anregungen und umsetzbaren Tipps gingen die Besucher des Vortrags nach Hause.

NHV Heidelberg und Umgebung e.V.
Petra Weiß

Kommen Sie mit zur Gesundheitswoche vom 10. bis 17. Juni 2018: Wandern und Kuren auf Prießnitz' Spuren



Hier schuf Vinzenz Prießnitz die Grundlagen unserer modernen europäischen Naturheilkunde mit Weltgeltung bis in unsere Gegenwart.

Der Deutsche Naturheilbund organisiert nach dem begeisterten Verlauf der Reisen in den letzten Jahren erneut eine 8-tägige Gesundheitsreise.

Wir logieren im komfortablen 4-Sterne-Prießnitz-Kurhotel inmitten gepflegter Anlagen und nutzen den modernen Balneopark mit seinen Wasser-, Licht- und Luftbädern. Der Aufenthalt ist so gestaltet, dass Zeit für weitere Unternehmungen bleibt.

Wir reisen im modernen Fernreisebus in das Prießnitz-Heilbad Gräfenberg (Freiwalddau), CZ 79003 Jeseník, Tschechische Republik.

Leistungen: 7 x Übernachtung im 4-Sterne-Kurhotel Prießnitz, Vollpension, Kurtaxe, ärztl. Eingangsgespräch, bis zu zehn verordnete vielseitige Kuranwendungen, Reisebetreuung vor Ort.

Reisepreis komplett: Je nach Zimmerwunsch ab 740 bis 795 € pro Person.

Neben den Kuranwendungen bieten wir geführte Besichtigungen und abwechslungsreiche Wanderungen in die reizvolle Umgebung zur freiwilligen Teilnahme an.

Weitere Reiseinformationen und mögliche Zustiegsorte erhalten Sie von der DNB-Geschäftsstelle oder auf unserer Webseite.

Deutscher Naturheilbund eV

Am Anger 70 • 75245 Neulingen

Tel. 07237 / 48 48 799 • Fax / 4848 798

info@naturheilbund.de • www.naturheilbund.de



mit naturheilkundlichen Therapeuten

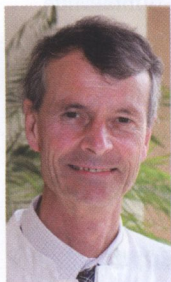
Es gibt viele Informationen über schulmedizinische, aber nur wenige über naturheilkundliche Behandlungsmöglichkeiten. Die Telefonsprechstunde des DNB richtet sich an Menschen, die eine unabhängige und persönliche Beratung zu medizinischen oder psychosomatischen Problemen wünschen.

Am Telefon sitzen erfahrene Heilpraktiker, Ärzte und Fachärzte aus unseren Vereinen bzw. dem wissenschaftlichen Beirat. Diese telefonische Beratung ersetzt jedoch nicht eine körperliche, medizinische Untersuchung. Die Beratung ist für Mitglieder kostenlos. Von Nichtmitgliedern wird eine Spende erbeten.

Als Mitglied eines Naturheilvereins melden Sie sich telefonisch bei der Bundesgeschäftsstelle des Deutschen Naturheilbundes zu den üblichen Bürozeiten unter Tel. **07237/4848-799** oder schreiben Sie eine Mail an **dnb-sprechstunde@naturheilbund.de**

Unsere Therapeuten rufen Sie mittwochs zwischen 17 und 19 Uhr zurück.

Am Therapeuten-Telefon im FEBRUAR:



Dr. med. Wolfgang May
Facharzt für innere Medizin, Physikalische Medizin und Rehabilitation, Zusatzausbildung in Umweltmedizin und Akupunktur, Mitglied im wissenschaftlichen Beirat des DNB

IMPRESSUM

DNB-impulse ist das Verbandsmagazin des Deutschen Naturheilbundes für Naturheilvereine und Mitglieder.

Herausgeber & Redaktionsanschrift:
Deutscher Naturheilbund eV, Schloss Bauschlott
Am Anger 70, 75245 Neulingen
Tel. 07237/4848-799 • Fax 07237/4848-798

E-Mail: info@naturheilbund.de
Internet: www.naturheilbund.de

Redaktion dieser Ausgabe:
Alois Sauer (Verantw.), Sabine Neff

Illustration Titel: creativ collection, weitere: Bilder: Fotolia, Privat

Druck:
Brühlsche Universitätsdruckerei GmbH & Co KG, Gießen

Erscheinungsweise:
Monatlich, eingeleitet im „Naturarzt“.

Im März, Juni, September und Dezember als 16-seitige Jahreszeiten-Ausgaben, in den übrigen Monaten als 4-seitiger Einhefter.

Nächste Ausgabe: 21.02.2018 mit 16 Seiten als Frühlings-Ausgabe.

Gedenkpflanzen des Jahres 2018

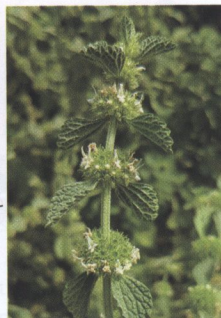
Arzneipflanze des Jahres:

Andorn

Forschergemeinschaft Klostermedizin, Würzburg

Aufgrund seiner herausragenden historischen Bedeutung und der umfangreichen Dokumentation seiner Wirkungen hat der „Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde“ an der Universität Würzburg

den Andorn zur Arzneipflanze des Jahres 2018 gewählt. Von der Antike bis weit in die Neuzeit hinein gehörte der Andorn zu den beliebtesten Heilpflanzen in Europa. Nach Plinius dem Älteren (gest. 79 nach Chr.) war die Pflanze als „eines der vorzüglichsten Kräuter“ bekannt. Sie wurde vor allem bei Lungenerkrankungen und hartnäckigem Husten eingesetzt, aber auch bei Brüchen, Verstauchungen, Krämpfen und Erkrankungen der Sehnen. Der zeitgleich wirkende griechische Arzt Dioskurides nennt Schwindsucht, Asthma und Husten als die ersten Anwendungsgebiete. Unter den Arzneipflanzen aus der Familie der Lippenblütler sticht der Andorn durch seine kräftigen Bitter- und Gerbstoffe hervor. Neben dem wirksamkeitsbestimmenden Bitterstoff Marrubiin enthält das Kraut unter anderem Flavonoide, stickstoffhaltige Verbindungen und ätherisches Öl. Andorn wird traditionell bei Bronchialkatarrhen sowie bei Verdauungsbeschwerden und Appetitlosigkeit eingesetzt. Verschiedene Studien belegen die Wirkung des Andornkrauts zur Schleimlösung bei Husten im Rahmen von Erkältungen. Das pflanzliche Arzneimittel ist zugelassen für Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren.



Baum des Jahres:

Die Esskastanie

Dr. Silvius Wodarz-Stiftung



Der botanische Blick richtet sich 2018 auf eine in Deutschland eher seltene Baumart: Die Ess-Kastanie. Wo sie wächst überrascht ‚Castanea sativa‘ jedoch mit kulinarischer wie praktischer

Vielseitigkeit – und nicht zuletzt mit ihrer reizvollen Blütenpracht.

Sie gilt zwar nicht als heimische Baumart, gehört aber – zumindest in Südwestdeutschland – längst in die über Jahrtausende entstandene Kulturlandschaft.

Die Römer brachten sie schließlich vor rund 2000 Jahren über die Alpen, erkannten die günstigen botanischen Voraussetzungen und etablierten die Art besonders entlang des Rheins, der Nahe, der Mosel und der Saar.

Bedeutend war die Ess-Kastanie lange Zeit für die Ernährung der Bevölkerung: Die fettarmen, stärkereichen und süßlichen Maronen blieben nach Missernten oft das lebensrettende Nahrungsmittel. Botanisch betrachtet sind Ess-Kastanien Nüsse, weniger fett als Walnuss oder Haselnuss, jedoch reich an Kohlehydraten.

Die mahagonibraunen Früchte finden besonders in der Naturheilkunde Anwendung: Hildegard von Bingen empfahl die Früchte als Universalheilmittel, insbesondere aber gegen „Herzschmerz“, Gicht und Konzentrationsstörungen. Zurückzuführen ist die heilsame Wirkung vermutlich durch den hohen Gehalt an Vitamin B und Phosphor.

Heilpflanze des Jahres:

Ingwer – scharfe Knolle, große Wirkung

NHV Theophrastus



Der Ingwer verleiht Speisen eine interessante fernöstliche Würze und hat ein breites Wirkspektrum auf medizinischem Gebiet, erklärt Konrad Jungnickel, Vorsitzender des Vereins. Wissenschaftliche Studien belegen, dass der Ingwer-Wurzelstock bei Übelkeit und der Reisekrankheit ebenso effektiv wirkt wie synthetische Medikamente. Ferner hat er verdauungsfördernde, schmerzstillende sowie entzündungs- und tumorhemmende

Effekte. Ätherisches Ingwer-Öl ist hautfreundlich und seelisch stabilisierend.

Als Gewürz kann Ingwer sowohl herzhaften Gerich-

ten als auch süßen Speisen hinzugefügt werden. Fernsehkoch Alfons Schuhbeck kombiniert ihn gern mit Knoblauch: „Ingwer und Knoblauch sind das Traumpaar in meiner Küche“, schreibt er in einem seiner Kochbücher. Aufgrund seiner früheren Kolonien in Ostasien findet sich in England der Ingwer (engl. Ginger) in vielen traditionellen Speisen und Getränken (Gingerbread, Worcestersauce, Ginger Beer).