Rhizoma zingiberis und Rhizoma curcuma (Ingwer und Kurkuma)

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **40 (1983)**

Heft 4

PDF erstellt am: **20.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-970215

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://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-