

## GESUNDHEITSRATGEBER

### Grossmutter's Hausmittelchen

## DIE ANDERE SEITE DES INGWERS

Keine Wurzel gleicht der andern. Aber nicht nur die Formenvielfalt lässt staunen, sondern auch die breite Verwendung des Ingwers sowohl als Gewürz wie auch als Hausmittelchen.

*Steckbrief* **Botanischer Name:** Zingiber officinale Roscoe.  
**Volksname:** Ginger  
**Vorkommen:** Wird heute in den Tropen überall angebaut.  
**Verwendeter Teil:** Zingiberis rhizoma (Wurzelstock), ungeschält oder von Haut und Kork befreit.  
**Inhaltsstoffe:** Ätherisches Öl, Scharfstoffe (Gingerol), Terpene, Harze, Stärke.

### Wirkung und Anwendungsbereiche

*innerlich* In der asiatischen Küche vielseitig verwendetes Gewürz. Förderung der Speichelsekretion. Erregung der Wärmernerven im Magen, dadurch Erhöhung der Magensaftproduktion. Anwendung bei Appetitlosigkeit, Blähungen, Magenschwäche.

Zur Anregung der Darmbewegungen. Vorbeugend gegen Reisebeschwerden wie Schwindel und Übelkeit mit Erbrechen. Zur Anregung des Kreislaufs bei Durchblutungsstörungen der Arme und Beine (kalte Füsse, kalte Hände). Zur Stimmpflege für Redner und Sänger. Als Trunk bei Erkältung und Fieber. Daneben wird Ingwer in der Nahrungsmittel- und Getränkeindustrie breit als Aromastoff verwendet (Ketchup, Ginger Ale, eingemachte Früchte usw.).

*äusserlich* Hand- und Fussbäder bei schlechter Durchblutung, bei Frostbeulen. Waschungen zur Anregung des Schwitzens.

### Anwendung

*innerlich* **Gewürz**  
 Wenn immer möglich, frische Ingwerwurzeln verwenden. In Suppen, Gemüse und asiatischen Gerichten fein gehackt, gerieben, in feinen Scheiben mitkochen oder mitdämpfen. Auch in Gebäck frischen Ingwer Ingwerpulver vorziehen.

*innerlich* **Kandierter Ingwer**  
 Erhältlich in Reformhäusern, Kolonialwarengeschäften, Lebensmittelabteilungen grosser Warenhäuser. Ideales Stimmplegemittel bei Kehlkopfreizungen.  
 Anwendung: Einnahme nach Gutdünken; zerkauen.

*innerlich* **Tinktur** (Zingiberis tinctura)  
 Alkoholischer Auszug aus der frischen Ingwerwurzel (Apotheken, Drogerien). Zur Anregung der Verdauung bei falscher Gärung im Darm (Gasbildung).  
 Anwendung: 22 täglich vor dem Essen 15 Tropfen in wenig Wasser geben, nicht sofort schlucken, d.h. kurz im Mund behalten.

## GESUNDHEITSRATGEBER Grossmutter's Hausmittelchen

*innerlich* **Tee**  
2 Teelöffel getrockneter Ingwer  
2 dl kochendes Wasser  
  
Ingwer (Apotheken, Drogerien) mit dem Wasser übergiesen. 10 Min. ziehen lassen, umrühren, absieben.  
  
Anwendung: 3 x mal täglich 1 Tasse vor den Mahlzeiten schluckweise trinken.

*innerlich* **Tee bei Grippe und Erkältung**  
4-6 dünne Scheiben frischer Ingwer  
Saft von 1/2 Zitrone  
ca. 2 dl heisses Wasser  
evtl. wenig Honig  
  
Ingwer mit dem Zitronensaft übergiesen, mit dem Wasser auf 2 dl auffüllen, evtl. mit wenig Honig süssen.  
  
Anwendung: nur bei Erkältungen, bei denen ausgesprochenes Wärmebedürfnis und Schüttelfrost bestehen. 2-3 täglich, 1 Tasse möglichst warm schluckweise vor dem Essen trinken.

*innerlich* **Reisebeschwerden**  
Schwindel und Erbrechen lassen sich mit Ingwerpräparaten sehr gut kurieren. Allerdings sollte man auf Fertigarzneimittel aus Apotheke und Drogerie zurückgreifen.

*äusserlich* **Absud**  
ca. 30 g frischer Ingwer (10-15 Scheiben)  
2-3 Liter Wasser, ca. 70 Grad  
  
Ingwer in feine Scheiben schneiden, mit dem Wasser übergiesen. Absud auf Körpertemperatur abkühlen lassen, in ein Becken giessen.  
  
Anwendung: Kalte Hände oder kalte Füsse hineinhalten, um sie gut zu erwärmen.  
  
Lässt sich auch für Ganzkörperabreibungen bei fröstelnden Grippepatienten anwenden, um den Schweissfluss in Gang zu bringen.  
  
**Hinweise:** Ingwer und Ingwerpräparate während der Schwangerschaft nicht verwenden.  
  
Bei Waschungen mit Ingwerabsud kann es zu Rötungen kommen, die aber nach kurzer Zeit verschwinden. Bei starker Rötung Ingweranteil reduzieren, evtl. mit Wasser nachwaschen.

Werner Scheidegger, dipl. Drogist, ausgebildet in Phytotherapie und Homöopathie