

Claudia Ritter



# INGWERÖL

VIELSEITIGE PFLANZENKRAFT  
FÜR KÖRPER UND SEELE







Claudia Ritter

# INGWERÖL



Vielseitige Pflanzenkraft  
für Körper und Seele

# Inhalt

---

**Immer eine Nasenlänge voraus 4**

---

## Einleitung 7

**Warum Ingweröl? 8**

---

**Die Ingwerpflanze 10**

---

- Aus alten Kräuterbüchern 12
- Wie wird das Öl gewonnen? 14
- Farbe, Duft und Geschmack 15

**Inhaltsstoffe des Ingweröls 16**

---

**Qualitätsanforderungen  
und Lagerung 17**

---

- Was es zu beachten gibt 18

## Anwendungen 21

**Äußere Anwendungen 22**

---

- Verträglichkeit auf der Haut testen 22
- Anwendung von ätherischem Öl 23
- Träger- oder Basisöle 23
- Verdünnungen von ätherischem Ingweröl 25
- Einreiben und wohlfühlen 26
- Alternative zum ätherischen Ingweröl 27
  - Selbst gemachter Ingwer-Ölauszug 28

**Massagen und Einreibungen 29**

- Muskelerkater ade! 30
- Die Durchblutung fördern 31
- Blaue Flecken behandeln 32
- Wohltuend für die Haut im Winter 34
- Rheuma, Arthritis und Arthrose 35
- Kopfschmerzen lindern 36
- Lymphentgiftung und Cellulitebehandlung 38

**Einreibungen auf die Fußsohlen 40**

- Anregung des Stoffwechsels 41
- Den Stresslevel senken 42
- Hilfe bei geschwollenen Beinen 43

**Einreibungen auf die Brust und den Bauch 44**

- Balsam gegen Husten 46
- Reizdarm – ein häufiges Syndrom 48
- Bauchkrämpfe lösen 50
- Kältegefühl im Bauch 51

**Natürliches Aphrodisiakum 52**

**Wickel 55**

- Leberwickel 56
- Halswickel 57

**Gurgeln 58**

- Halsschmerzen und Schluckbeschwerden 58
- Entzündungen im Mund- und Rachenraum 60

**Bäder 61**

- Gut gegen kalte Füße 63
- Durchblutung in den Füßen fördern 64
- Fußgeruch, Schweißfüße, Pilzbefall behandeln 65
- Ansteigendes Fußbad 66
- Peeling für ein frisches Hautbild 67
- Vollbad bei Erkältung und zur Muskelentspannung 69

**Das Saunavergnügen steigern 70**

- Saunaaufguss 70

- Kosmetik und Hautpflege 72
  - Gesichtsmaske für eine rosige Haut 73
  - Waschlotion bei Hautunreinheiten und Pickeln 74
  - Entzündungshemmende Lotion 76
  - Gesichtswasser gegen Hautalterung 77
  - Hautspray – belebt und weckt müde Geister 78
  - Shampoo bei Haarausfall und Schuppenbildung 79

### Innere Anwendungen 81

---

- Erkältung bzw. grippaler Infekt 82
  - Erkältungshelfer 84
  - Wenn eine Erkältung droht 86
- Anregung der Entgiftungsfunktion 86
  - Ausleiten mit Detox-Gemüsesaft 89
- Reizdarm und Darmdysbiose 90
  - Natürliche Verdauungshilfe bei Verstopfung 92
- Jungbrunnen und starkes Antioxidans 93
  - Ingwer-Shot als Antioxidans 94
- Antimikrobielle Eigenschaften 95

- Übelkeit und Erbrechen 96
  - Schnelle Hilfe: Ingwerduft 97
  - Ingwertee 99
- Natürlicher Cholesterinsenker 100
  - Kur mit Ingwer- und Rosmarinöl 101
- Gewichtsstabilisierung durch bioaktive Stoffe 101
  - Ingweröl zur Unterstützung beim Abnehmen 102
- Krebsprävention 102
- Antidiabetische Wirkung 104
- Antientzündliche Eigenschaften 105
- Inhalation 105
  - Geist und Sinne auf Trab bringen 106
  - Schnell wieder fit bei Kreislaufschwäche 107
  - Reiseübelkeit behandeln 108
  - Übelkeit und Erbrechen nach Operationen 110
  - Den Appetit anregen 111

### Raumbeduftung 113

---

- Mit einer Wärmequelle 114
- Mit Ventilation 115
  - Düfte gegen depressive Verstimmungen 117
- Raumspray 118
  - Selbst gemachtes Raumdesinfektionsspray 118

### Service 120

- Schnell nachgeschlagen 122
- Literaturverzeichnis 124
- Zum Weiterlesen 125
- Nützliche Adressen 126
- Über die Autorin 127



# Immer eine Nasenlänge voraus

**Liebe Leserin, lieber Leser,**

sicher wissen Sie bereits, dass Ingwer eine wahre Wunderknolle ist, die Speisen die nötige Schärfe und Würze verleiht. Sie ist auch seit etwa 5000 Jahren eine Säule der asiatischen Kochkunst wie auch der traditionellen asiatischen Medizin und hat unzählige Heileigenschaften. Wenn es darum geht, das Immunsystem zu stärken, gegen Bakterien und Viren vorzugehen oder die Kälte aus dem Körper zu vertreiben, dann ist Ingwer genau die richtige Zutat.

Aber noch eher unbekannt ist das Öl aus dem Ingwer, das sich jetzt zum wahren Trend entwickelt. Ingweröl ist ein Konzentrat aus der Ingwerknolle und ein äußerst wertvoller Helfer aus der Natur. Wenngleich es schon in alten Büchern Hinweise auf seine heilenden und lindernden Kräfte gibt, wird erst seit einigen Jahren an seiner Tauglichkeit als Heilpflanze geforscht.

Ingweröl entfaltet im menschlichen Organismus vielfältige Wirkungen und kann sowohl bei körperlichen als auch bei seelischen Beschwerden hilfreich sein. Es ist kostengünstig und ein probates Heilmittel sowohl für äußere als auch innere Anwendungen. Bereits wenige Tropfen reichen aus, um eine positive Wirkung bei zahlreichen Beschwerden zu erzielen. Welche das sind und wie Sie das wirkungsvolle Konzentrat richtig anwenden, erfahren Sie in diesem Buch.

Ich wünsche Ihnen viel Freude und Erfolg beim Erproben der Rezepte.

*Claudia Ritz*







Einleitung

# Warum Ingweröl?

Die Vorteile und Gründe für die Verwendung von Ingweröl sind vielfältig: Es gilt als Heilmittel bei Erkrankungen, kann als Aromatherapie oder Kosmetikprodukt angewendet werden und aktiviert die verschiedensten körperlichen Prozesse.

- Ingwer und seine Zubereitungen gehören in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) zu den meistverwendeten Heilmitteln bei Erkrankungen, die durch Feuchtigkeit und Kälte entstanden sind.
- Durch die Verwendung von Ingweröl in der Aromatherapie lassen sich unangenehme Gefühle wie Stress, Trauer, Angst, Lethargie oder Müdigkeit mildern.
- Bei äußerer Anwendung lindert Ingweröl Schmerzen, hemmt das Bakterienwachstum und regt die Durchblutung an, so dass es die innere Kälte vertreiben kann.
- Als Kosmetikprodukt verwendet verleiht Ingweröl einem blassen Teint wieder Farbe und Ausstrahlung und fördert das Haarwachstum.
- Bei innerer Einnahme moduliert Ingweröl das Immunsystem, es aktiviert die Verdauung, lindert Reizdarmsymptome, hemmt Entzündungsprozesse und reinigt die Atemwege.



Verschiedene Zubereitungen aus dem Ingwer sind seit Jahrhunderten Heilmittel der Traditionellen Chinesischen Medizin.



# Die Ingwerpflanze

Die Ingwerpflanze gehört – wie auch Kurkuma, Galgant und Kardamom – zur Familie der Ingwergewächse (*Zingiberaceae*) und wurde schon vor mehr als 5000 Jahren in Asien als Heil- oder Würzpflanze verwendet. Das Öl ist ein konzentriertes Pflanzenextrakt, das aus dem Rhizom gewonnen wird.

Die Ingwerpflanze wird bis zu 150 cm hoch.



Zur Familie der Ingwergewächse (*Zingiberaceae*) gehören mehrere Hunderte Arten, die vorwiegend in Asien, Mittel- und Südamerika sowie in Afrika angebaut werden. Wenngleich sich die verschiedenen Arten in ihrer Form ähneln, unterscheiden sie sich jedoch in den pharmakologischen und therapeutischen Eigenschaften. Bekannt sind vor allem die als Gewürz und Naturmedizin genutzten Arten Ingwer, Kurkuma, Galgant und Kardamom. Das beliebteste Gewürz aus dieser Familie – der Ingwer – stammt aus dem unterirdischen Spross oder Rhizom der Pflanze *Zingiber officinale* 'Roscoe'. Der Gattungsname *Zingiber* geht auf das Sanskritwort „sringavera“ = „mit Geweihsprossen versehen“ zurück, womit das verzweigte Rhizom schon ganz gut beschrieben wird. Der Artnamen *officinalis* lässt darauf schließen, dass es sich um eine alte Arzneipflanze handelt, die im „Offizin“, also im Verkaufsraum in den Apotheken, gehandelt wurde.

Ingwer ist eine tropische und subtropische, krautige, mehrjährige Pflanze, die aus Südostasien, vermutlich von den pazifischen Inseln, stammt. Heute wird Ingwer vor allem in Indien, Indonesien, Thailand und auf den Philippinen angebaut. Schade, dass man von der Wildform wenig weiß, denn alle Ingwerbestände sind Kulturpflanzen und von Menschenhand gezogen worden.

Je nach Lage und Klima wird Ingwer bis zu 150 cm hoch. Er hat hellgrüne, linealisch-lanzettliche Blätter und bildet eine kurze Blütenähre, die aus mehreren gelben, von Deckblättern umgebenen Einzelblüten besteht. Blütezeit ist im Juli und August. Von besonderer Bedeutung ist das reich verzweigte, knollige, zumeist waagrecht liegende und bis zu 50 cm lange Rhizom (im Sprachgebrauch oft Knolle oder Wurzel genannt). Dieser verdickte Spross dient der Pflanze als Speicherorgan, zur Vermehrung und zur Überwinterung.

Bis der Wurzelstock genug Verzweigungen gebildet hat und damit erntereif ist, vergehen rund 210–240 Tage nach dem Pflanzen. Oftmals beginnt die Ernte jedoch schon nach 180 Tagen. Die verschiedenen Handelssorten unterscheiden sich durch den Gehalt an ätherischem Öl und Scharfstoffen, wobei die Sorte 'Roscoe' eine gute Qualität für die Gewinnung von ätherischem Ingweröl liefert. Dieses Ingweröl wird zumeist aus dem frisch gemahlenden, ungeschälten Ingwer-Rhizom mittels Wasserdampfdestillation gewonnen.