

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





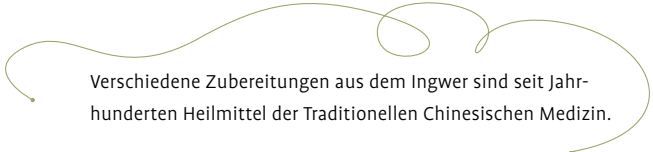


Einleitung

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.