



Bio Ingwer

die Pflanze des Lebens,
das göttliche Feuer!

Ingwer ist
Wärme und Geborgenheit,
wenn wir uns
von aller Welt verlassen fühlen!

Bitte beachten Sie:

Hydrolate ersetzen bei körperlichen wie psychischen Beschwerden keine Fachperson aus dem Gesundheitswesen und dienen nicht zur Selbstbehandlung bei Beschwerden!

Äusserlich angewendet sind sie eine sanfte und angenehme Begleitung für unser Wohlfühl!

Geschichte

Ingwer wurde bereits **im 3. Jahrtausend v. Chr. von chinesischen Königen erwähnt** und fand über den Seehandel über Südasien seinen Weg nach Europa.

Hildegard von Bingen und Paracelsus lobten den Ingwer ganz besonders als Mittel bei Magen-Darm-Problemen, Reisekrankheiten und als Mittel mit wärmespendenden Eigenschaften und grossartiger Entgiftungsfähigkeit. Paracelsus erkannte die **im Ingwer gespeicherte Sonnenkraft** und nutzte sie, um den **«Lebensgeist der Menschen warm zu halten»**; somit bei Krankheiten, die mit Erschlaffen der Verdauungsorgane, mit Frösteln und Kränkeln zu tun haben. Bei verlangsamtem Stoffwechsel oder ungenügender Organfunktion verwendete er Ingwer in Kombination mit Angelikawurzel oder Kümmel. So wurde Ingwer ein Bestandteil vieler aufbauender Rezepturen und Bitterelixieren, besonders bei Altersbeschwerden. Heute erfreut sich Ingwer einer wachsenden Beliebtheit und wurde **2018 zur Heilpflanze des Jahres gewählt**.

Weltweit werden ca. 3'300.000 Tonnen Ingwer pro Jahr produziert, und ca. 1/3 davon kommt allein von Indien!

In der TCM gilt Ingwer als Genussmittel, Nahrungsbestandteil, Geschmacksgeber, Heilmittel und Allroundmittel zur Gesunderhaltung und zur Vorsorge. Seit mehr als 2500 Jahren wird er intensiv genutzt, denn es wird ihm **göttliches Feuer** zugesprochen. Medizinisch wurde er vor allem zur Verhinderung von Seekrankheiten genutzt.

Im Ayurveda gehört Ingwer seit **über 4000 Jahren** zum täglichen Leben. Es gibt kaum Gerichte, in denen kein Ingwer ist. Er sorgt für eine gute Verdauung und entfaltet beim Essen seine anregende und verjüngende Wirkung. Von der Produktion in Indien geht das meiste in den einheimischen Markt, denn viele ayurvedischen Mittel enthalten Ingwer, da er auch die Wirkung anderer Heilpflanzen verstärkt.

Durch das Verstärken des «Agni», des Verdauungsfeuers, kann der Körper leichter schädliche Substanzen binden und die Gifte entsprechend verbrennen und ausscheiden. Deshalb **gilt er im Ayurveda auch als Entschlackungswurzel**. Ingwer hilft auch, einen klaren Kopf zu haben, und **besser mit Stress und Hektik umzugehen**; dabei verbannt er Müdigkeit und Trägheit.

Nach Europa kam Ingwer durch die Kreuzritter, die ihn im Mittelalter aus dem Orient brachten. Allerdings fand man zuerst kaum Verwendung für ihn, was auch an seinem hohen Preis lag, den nur der Adel und reiche Kaufleute leisten konnten. Dannzumal kostete 1kg Ingwer genauso viel wie ein Schaf! Erst Anfang 17. Jhdt. stieg dank grossen Mengen, die die Spanier brachten, das Angebot, wodurch sich auch sein Preis senkte. Und plötzlich bestand eine sehr grosse Nachfrage! England nutzte ihn schon mit den ersten Besuchen der Römer für Speisen und Getränke. Ab 10. Jhdt. wurden Ingwer-Leckereien zur Teatime serviert und noch heute sind Ginger-Ale als Getränk und Ginger-Biscuits wie Ginger-Bread sehr beliebt.

Den Durchbruch schaffte er in Europa endgültig, als überall zahlreiche chinesische und indische Restaurants öffneten und es zum **kulinarischen Asia-Trend** kam. Und so erhalten wir heute Ingwer sehr kostengünstig und finden ihn in fast allen Lebensmittelläden.

Wirkung körperlich

In einer Duftlampe schützt Ingwer vor Ansteckung; er verzaubert uns aber auch mit seinem Duft, indem er uns schnell in eine orientalische Welt (ver)führt; dies ganz besonders in Mischungen mit z.B. Jasmin, Rose, Zimt, Orangenblüten, Kardamom und Vanille.

Bei Kältefühlen und Frieren ist eine Massage oder eine Bodylotion Wohlgefühl pur; wir fühlen uns umgehend erwärmt, entspannt und gelöst! Besonders hilfreich ist hier auch ein Fussbad. Bei Verdauungsbeschwerden aller Art gilt er als *das* Mittel zur **Harmonisierung des Verdauungstraktes!**

Wirkung Schwangerschaft und bei Kindern bis 6 Jahren!

Ingwer bitte nicht ohne Rat und Begleitung einer Fachperson anwenden!

Wirkung Haut- und Haarpflege

Ingwer bringt Haut und Haar wieder zum Strahlen! Vom kleinen Pickel bis zu schwersten Hautproblemen zeigt er sich entzündungshemmend, desinfizierend und antiseptisch besonders wirkungsvoll. Bei dünnen Haaren oder Haarausfall wirkt Ingwer in einem Shampoo, einer Haarmaske oder als täglicher Spray für Kopfhaut und Haare! Für die **Haar-Maske** nehmen wir ein Basisöl wie Schwarzkümmel oder Argan und geben dieselbe Menge Ingwerhydrolat dazu. Diese gut durchgeschüttelte Mischung massieren wir in Kopfhaut und Haare ein. Nach 20-30 Minuten Einwirkzeit werden die Haare gründlich mit einem Ingwershampoo gewaschen!

Wirkung Psyche

Ingwer gilt als der **Frühling für unseren Geist und unser Herz!** Sein feuriger, kräftiger, warmer und doch erfrischender Duft **weckt neue Lebenskräfte**, wenn wir uns ausgelaugt, schwach und mutlos fühlen. Er **erwärmt unser Herz** und führt uns zu einem **liebvollen Umgang mit uns selbst und anderen**. Sind wir nervlich am Ende und von Stress und Hektik einfach nur überfordert, lässt er uns unseren eigenen Fähigkeiten wieder vertrauen. Duft und Wärme geben uns ein **Gefühl der Geborgenheit** und des **Behütetseins**; dies ganz besonders, wenn wir uns «von aller Welt verlassen», einsam, allein und unverstanden fühlen!

So hilft er auch introvertierten, schüchternen und schnell verletzten Menschen, indem er die **Gefühle wieder harmonisiert** und die Situation so sehen lässt, wie sie tatsächlich ist.

Bei Müdigkeit, Stress oder Erregung helfen ein paar Sprüher Hydrolat über das Gesicht und auf die Handgelenke; oder wir trinken eine Tasse warmes Wasser mit einem Teelöffel Ingwerhydrolat darin und massieren zusätzlich den Solar-Plexus mit Hydrolat und 1 Tropfen äth.Öl Ingwer.

Ingwer bringt seine Energie in unser Scheitel- und Solar-Plexus-Chakra, was Kopf und Bauch wieder vereint. Sind wir darin stabilisiert, kann uns kaum mehr etwas überrumpeln oder unaufhaltsam beschäftigen. Wir reagieren gelassen, bewusst und gehen alles nötige ruhig an.

Ingwer in der Küche

Ingwer-Hydrolat eignet sich sehr gut für Speisen und Getränke aller Art, nicht nur für die asiatische Küche. Auch Rahmsaucen, Salatsaucen oder Dipps gibt er eine ganz spezielle, feine Note.

Rezept-Vorschlag: Duschgel/Bad

mischen Sie 180g Flüssigseife mit den Hydrolaten Ingwer 40g, Benzoe Sumatra 20g und Angelikawurzel 10g, sowie den äth.Ölen Ingwer 5Tr, Angelika in Jojoba 5Tr, Orange süß 10Tr und Sternanis 7Tr. - ob Duschgel oder Schaumbad – **Ihr inneres Feuer ist wieder geweckt!**

Für weitere Anwendungen kontaktieren Sie bitte eine Fachperson!

Quellennachweis: Dr.med. J.Valnet: Aromatherapie; R.Tisserant: das Aromatherapie-Heilbuch; Pric/Price: Aromatherapie; Dr.med.V.Schmiedel, Dr.med M. Augustin: Handbuch Naturheilkunde; Prof.Dr.med.V.Finetlmann/R.F.Weiss: Lehrbuch der Phytotherapie; Ch.Rätsch: der Atem des Drachen; Schaffner/Häfelfinger/Ernst: Phytopharmaka-Kompendium; O.Rippe, M. Madejsky: die Kräuterkunde des Paracelsus; W.D.Storl: Heilkräuter und Zauberpflanzen; J. Harding: die Welt der Kräuter; Dr.med. F.Grotenhermen: Hanf als Medizin; V.Lad/D.Frawley: Ayurveda Pflanzenheilkunde; G. Graichen: Heilwissen versunkener Kulturen; Internet