

Ingwer ist die Heilpflanze des Jahres 2018; gekürt vom Naturheilverein Theophrastus. Ursprünglich aus tropischen und subtropischen Regionen stammend, ist der Ingwer seit über 1000 Jahren auch in Mitteleuropa bekannt. In den Traditionellen Asiatischen Medizinsystemen spielt Ingwer seit über 3000 Jahren eine wichtige Rolle und gilt dort als erhitzend – also gerade richtig im Winter bei Unterkühlung und bei beginnender Erkältung.




*„Die inneren Kräfte, die Heilsäfte, können aus einer Pflanze in verschiedener Weise ausgezogen werden.“ Sebastian Kneipp*

Die Wurzel des Ingwers, das sogenannte Ingwer-Rhizom, enthält neben ätherischen Ölen, Harzsäuren und Scharfstoffen (Gingerole und Shoagole) auch zahlreiche wertvolle Wirkstoffe wie Vitamin C, Magnesium, Eisen, Calcium, Kalium, Natrium und Phosphor.

Ingwer hilft nachgewiesenermaßen bei Übelkeit, Appetitlosigkeit, Völlegefühl und regt zudem die Funktion des Darmes an. Die brechreizlindernde Wirkung bei Reise- und Seekrankheit und bei Schwangerschaftserbrechen ist mittlerweile gut untersucht. Neben der Wirkung für den Magen-Darm-Trakt fördert Ingwer die Durchblutung und regt den Stoffwechsel an. Somit soll das Risiko von Blutgefäßverschlüssen und Arteriosklerose verringert werden.



Darüber hinaus besitzt Ingwer eine entzündungshemmende und antibakterielle Wirkung. Es gibt inzwischen Studien, dass Ingwer bei Muskelschmerzen nach sportlicher Betätigung helfen kann und auch bei Arthrose können Schmerzen gelindert werden. Die reizlindernde Wirkung des Ingwers eignet sich möglicherweise auch für die äußerliche Wundbehandlung von Schleimhäuten und Hautwunden. In Persien und im asiatischen Raum laufen entsprechende klinische Studien.

#### **Tee-Rezept bei beginnender Erkältung für 1 große Tasse Tee:**

-  Ca. 1 TL schwarzer Tee
-  Ein Stück Ingwer (ca. 1-2cm)
-  Zitronensaft aus 1/2 bis 1 Zitrone

Ingwer klein schneiden oder raspeln und zusammen mit dem Schwarztee ca. 1 Minute köcheln lassen, ggfs. 1/2 TL Pfefferminze zufügen, durch ein Teesieb in Teetasse füllen und mit 1 TL Honig abschmecken.

#### **Tee-Rezept zur Anregung des Magens und bei Unwohlsein für 1 große Tasse Tee:**

-  Mehrere Blätter frische (Pfeffer-)Minze oder 1 TL Pfefferminze (getrocknet)
-  Ein Stück Ingwer (ca. 1-2cm)

Ingwer klein schneiden oder raspeln, ca. 1 Minute köcheln lassen, dann die Pfefferminze zufügen und etwas abkühlen lassen, durch ein Teesieb oder Filter in Teetasse füllen.



*„Wer bemüht ist,  
sein eigenes Glück zu suchen,  
der ist auch den anderen  
gern behilflich dazu.“*

Sebastian Kneipp

Kneipp-Bund e.V.  
Adolf-Scholz-Allee 6-8  
86825 Bad Wörishofen  
Tel. 08247.30 02-102  
Fax 08247.30 02-199  
info@kneippbund.de

[www.kneippbund.de](http://www.kneippbund.de)  
[www.kneippvisite.de](http://www.kneippvisite.de)  
[www.kneippakademie.de](http://www.kneippakademie.de)  
[www.kneippschule.de](http://www.kneippschule.de)  
[www.kneippverlag.de](http://www.kneippverlag.de)



*Heilpflanzen*

Prof. Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke  
Abt. Naturheilkunde - Charité Berlin