

Aus SEINEM Garten – Ingwer



Im Orient und Okzident wird Ingwer seit alters her als Würz- und Heilmittel geschätzt. Die heilige Hildegard von Bingen erwähnt ihn in ihren naturkundlichen Büchern aus dem 12. Jahrhundert.

Der nachstehende Beitrag von [Yogi Paramapadma Dhirananda](#) über **Ingwer** – Sanskrit: *śrīṅgavera* (*shringavera*) wurde in der Zeitschrift 'Yoga-barta', Ausgabe September 1988, veröffentlicht.

Im Atharva Veda heisst es:

„Deine Blätter sind schön und hübsch angeordnet, du bist die Medizin, du bist ‚Vishva‘ (ein Name des Ingwer), du regenerierst drei Arten von Feuer im Körper. Du verzehrst Fleisch, ich lege dich auf das Feuer. Oh Ingwer!“

In den Veden werden drei Arten von Feuer erwähnt:

- *Kāyāgni* bedeutet Feuer, das ausserhalb des Körpers liegt, wie z.B. auf der Fontanelle, im Mund und im Anus.
- *Antaragni* hat seinen Platz im Magen, in der Bauchspeicheldrüse und im Zwölffingerdarm [Verdauungsfeuer].
- *Bahiragni* ist an drei Orten zu finden:
 - einer ist in der Medizin,
 - einer in der Küche (der Ort wo gekocht wird),
 - und der dritte ist der Feuerplatz für das sakrale Feuer.

„Du verzehrst Fleisch.“

Dieser Satz hat eine spezielle Bedeutung. Ingwersaft macht Fleisch beim Kochen zart und bekömmlich, und das ist es, was mit oben zitiertem Satz gemeint ist.

„Ich lege oder ich halte dich auf das Feuer.“

Dies bedeutet, dass wenn das Verdauungsfeuer in Bauchspeicheldrüse, Magen und Zwölffingerdarm nicht ausreicht, zahlreiche Krankheiten als Folge

mangelhafter Verdauung entstehen. Nimmt man Ingwersaft zu sich, wird das Verdauungsfeuer dieser drei Stellen regeneriert. Ingwer fördert folglich das Verdauungsfeuer an diesen drei Stellen im Körper und entfernt die Ursache der unzureichenden Verdauung.

Der botanische Name dieser Wurzel lautet [Zingiber officinale Rosc.](#) Sie hat einen feinen süßen Duft. Die Wurzel dieser Pflanze findet frisch und getrocknet sowohl in der Küche als auch in der Medizin Verwendung.

Ingwer als Heilmittel

Bemerkung: die unten stehenden Gesundheitstipps ersetzen bei akuten Beschwerden keinen Arztbesuch!

Gegen Appetitmangel:

Einen halben Teelöffel frischen Ingwer mit etwas Seesalz vermischt einige Minuten vor den Mahlzeiten kauen. Dies behebt sofort die Appetitlosigkeit. Das unangenehme Gefühl im Mund sowie auf der Zunge und im Hals angesammelte Schleim werden beseitigt. Zudem wird die Herzmuskulatur gestärkt.

Gegen Erkältung, Husten und fiebrige Beschwerden:

Hier hilft ein Teelöffel frischer Ingwersaft vermischt mit einem Teelöffel Honig.

Bei Störungen der Galle im Winter:

Wenn beim Patienten Nesselsucht (Hautausschlag) als Folge von Gallenstörungen auftritt, vermische man einen halben Teelöffel Ingwersaft mit alter Melasse und lasse das den Patienten einige Tage trinken. Wenn die Verdauungsstörung behoben ist, verschwindet auch der Ausschlag.

Gegen Pocken und Windpocken:

Ein Teelöffel Ingwersaft sowie ein Teelöffel Basilikum miteinander vermischt und eingenommen hilft, die Krankheit rasch zu überwinden.

Gegen Nierenentzündung:

Der Patient sollte frischen Ingwersaft (Erwachsene einen Teelöffel, Kinder einen halben) oder Ingwerpulver (Erwachsene ein Gramm, Kinder ein halbes) mit seiner Nahrung mischen und auf diese Weise zu sich nehmen. Die Wirkung ist überzeugend.

Bei chronischen Durchfällen:

Der Patient mische einen Teelöffel trockenes Ingwerpulver mit einer Tasse warmem Wasser und trinke dies täglich vor dem Frühstück. Der Schleim wird dadurch beseitigt.

Gegen akute Durchfallerkrankungen:

Wenn die Darmentleerung nicht mehr kontrolliert werden kann, stelle man eine Paste aus [Myrobalane](#) her und häufe diese dammartig um den Nabel an. Sodann feuchte man ein weisses Baumwoll- oder Leinentuch mit Ingwersaft an und stecke es in den Damm um den Nabel des Patienten. Wenn das Tuch auszutrocknen beginnt, feuchte man es erneut mit einigen Tropfen Ingwersaft an. Dem Patienten flösse man zusätzlich einige Teelöffel Ingwersaft ein. Der Patient

kann rasche Linderung erfahren.

Die Anweisungen für dieses Rezept sind acht- bis neunhundert Jahre alt.

Gegen Schluckauf:

Ein halber Teelöffel frischer Ingwersaft mit einer halben Tasse Ziegenmilch vermischt getrunken beseitigt die Beschwerden.

Bei Schnittwunden:

Wenn der Schnitt oder die Wunde bluten, eine Prise Ingwerpulver auf die Wunde pressen, dann wird sie rasch verheilen.

Diese Angaben entstammen den Veden. Sie sind kein medizinischer Ratschlag.

Ingwer in der Küche

Ein kleiner Spritzer Ingwersaft oder eine Prise Ingwerpulver unterstreicht den Geschmack nahezu jeden Gerichtes, sei es vegetarisch oder nicht vegetarisch zubereitet. Er fördert die Verdaulichkeit der Speisen dadurch, dass er das Verdauungsfeuer anfacht. Frischen Ingwer kann man in diversen Salaten und Süßspeisen verwenden. Dies ist eine gute Kombination und ist ausserdem noch schleimlösend.

Eine wohlschmeckende Zubereitung für Ingwertee

Man nehme vier bis sechs Tassen Wasser, lasse es aufkochen, gebe fünfundzwanzig Gramm Ingwer und vier Kardamom dazu und lasse das Ganze weitere drei Minuten kochen. Nun den Topf vom Feuer nehmen, zwei Löffel schwarzen Tee ins Wasser geben und zugedeckt fünf Minuten ziehen lassen. Danach den Tee abfiltern, nach Geschmack Zucker und Milch hinzufügen und warm geniessen. Er schmeckt köstlich und ist zusätzlich noch ein Tonikum, speziell für alle, die oft an Erkältungen und Husten leiden. Er spendet Energie und vertreibt Mattigkeit.



[Beitrag von Yogi Paramapadma Dhirananda](#)