

Zingiber / Zing.

(Ingwer, Zingiber officinale ROSCOE)

**Pflanze:**

Ingwer ist eine Pflanze aus der Familie der Ingwergewächse, die in tropischen und subtropischen Ländern heimisch ist. Hauptsächlich anzutreffen ist Ingwer in Indien, Indonesien, China und Vietnam. Heute gibt es weltweit Anbaugelände, da Ingwer zu den wichtigsten Gewürzen zählt. Verwendet wird der Wurzelstock, der zahlreiche Scharfstoffe und ätherische Öle enthält. Neben der Verwendung in der Küche wurde Ingwer schon immer auch als Heilpflanze eingesetzt. Heute ist er in Phytotherapie, Homöopathie, Aromatherapie und Spagyrik ein wichtiges Heilmittel.

**Name und übliche Potenz
der pharmazeutischen Zubereitung:**

Zingiber spag. Zimpel Ø

Verwendete Pflanzenteile:

In der Regel die frischen Rhizome.

Wirkaspekte:

phytotherapeutisch, homöopathisch, aromatherapeutisch

Eigenschaften:

- verdauungsfördernd
- krampflösend
- appetitanregend
- durchwärmend
- entzündungswidrig
- kreislaufanregend
- stoffwechsellanregend
- sexuell anregend
- physisch und psychisch stärkend

Indikationen:

- Appetitlosigkeit
- Verdauungsschwäche
- Blähungen mit aufgetriebenem Bauch
- Magen-Darmkrämpfe
- Übelkeit, Erbrechen

- Magen-Darminfekt mit Durchfall
- Reisekrankheit
- beginnender grippaler Infekt
- Entzündungen der Atemwege
- Kreislaufschwäche mit Kopfschmerz und Ohnmachtsneigung
- Stoffwechselschwäche mit innerer Kälte
- sexuelle Schwäche
- Erschöpfungszustände, Burn-out-Syndrom

Wirkprofil im körperlichen Bereich:

Der Ingwer gehört in der Pflanzen-Spagyrik zu den anregenden, stärkenden und durchwärmenden Essenzen. Seine Wirkungen erstrecken sich hauptsächlich auf die Verdauungswege, den Atemtrakt, das Immunsystem, den Kreislauf und das Nervensystem. Zingiber aktiviert die Immunkräfte bei beginnendem Infekt, vor allem wenn eine innere Kälte und ein Frösteln spürbar sind. Aber auch bei bestehender Infektion (z.B. einer Bronchitis) ist die Essenz hilfreich, vor allem bei einem trockenen Husten, der nachts den Schlaf raubt.

Besonders ausgeprägt sind die Symptome im Magen-Darmkanal. Es besteht eine deutliche Tendenz zu Blähungen mit krampfhaften Bauchschmerzen. Diese zeigen sich vor allem rund um den Nabel. Zingiber hat das typische Symptom, dass solche Bauchschmerzen (aber auch Durchfall) durch Melonen aufgelöst werden können. Auch gibt man die Essenz gerne bei Magen-Darminfekten mit Übelkeit, Erbrechen und Durchfall. Die kreislaufanregende Wirkung von Zingiber macht man sich zunutze bei der Behandlung von Schwäche mit Ohnmachtsneigung aber auch bei Reisekrankheit und Schwindel. Allgemein stärkt Zingiber die Körperkräfte bei Erschöpfungszuständen (besonders wenn die Neigung besteht, sich immer wieder hinlegen zu müssen) und bei sexueller Schwäche.

Transformationsziele:

- Beginnende Infektionen rasch und sicher abwehren können.
- Die Funktionen von Magen und Darm harmonisieren und stabil halten.
- Die Lebenskräfte stärken und fließen lassen können.

Wirkprofil im seelisch-geistigen Bereich:

Die Essenz Zingiber zeigt auf emotionaler und mentaler Ebene eine erhöhte Erregbarkeit mit Spannungszuständen. Es besteht die Tendenz, geistig immer aktiv und leistungsbereit zu sein, was leicht zu einer mentalen Überreizung führen kann. Ruhelosigkeit und Reizbarkeit sind oft am Abend und nachts deutlich spürbar, was den Schlaf stört und die Erholungsfähigkeit beeinträchtigt. Die Neigung zu vermehrter Aktivität ist jedoch nicht selten ein Kompensationsversuch für tiefere Ängste und Unsicherheiten.

Bei Zingiber zeigt sich eine deutliche Angst um die eigene Gesundheit sowie vor emotionaler Verletzung. Die Essenz kann auch eingesetzt werden bei Folgen von psychischer Traumatisierung, vor allem wenn dadurch ein erhöhter Kontrollzwang entstanden ist mit übermäßiger Selbstdisziplin und Abwehr von Gefühlen und emotionalen Regungen. Wenn sich als Folge eine seelische Verhärtung und Blockade entwickelt hat, hilft Zingiber, diese zu lösen und zu überwinden.

Transformationsziele:

- Den Alltag konzentriert in Ruhe und Gelassenheit gestalten.
- Sich emotional öffnen und seine Gefühle annehmen können.
- Vertrauen und Sicherheit in das Leben entwickeln.