



REZEPT AUS DER NATUR

Wärmend im Winter

Einige Heilpflanzen sind für ihre wärmende Wirkung bekannt. Wir haben daraus ein Körperöl für kalte Wintertage gemischt.

INGWER *Zingiber officinalis* ist eine mehrjährige Pflanze mit einem kriechenden Rhizom. Sie wird in tropischen und subtropischen Gebieten angebaut und das knollige Rhizom geerntet. Vielen Gerichten verleiht Ingwer ein aromatisch-scharfes Aroma. Auch als Heilpflanze hat er sich bewährt. Durch seine ätherischen Öle und bitteren Scharfstoffe fördert er allgemein die Durchblutung. Als Tee wärmt Ingwer von innen. Er stärkt die Abwehrkräfte und wirkt Erkältungen entgegen. Ein Teeaufguss kann außerdem Reiseübelkeit verhindern, Magenkrämpfe lösen und die Verdauung anregen. Äußerlich entfaltet Ingwer seine wärmende Wirkung als Ölmischung oder bei einem Fuß- oder Ganzkörperbad. Auf diese Weise angewendet soll er auch Rheuma lindern. Schwangeren wird geraten, Ingwer nur nach Absprache mit einem Arzt anzuwenden.

Ein Öl mit wärmenden Heilpflanzen kann im Winter oder nach langem Stillsitzen die Kälte vertreiben. Ingwer und Zimt werden mit Sesamöl gemischt und leicht in die Haut einmassiert. Das fördert die Durchblutung und bald beginnt die Mischung, wohlige Wärme zu verbreiten. Das Öl lindert auch Verspannungen und Muskelschmerzen.

REZEPT

Ein etwa sieben Zentimeter langes Stück frischen Ingwer schälen und fein reiben. Den geriebenen Ingwer in ein Tuch (z. B. Mulltuch) geben und den Saft auspressen – ergibt etwa zwei Teelöffel. Je einen Teil davon mit der fünffachen Menge Sesamöl vermengen. Abschließend ein etwa ein Zentimeter langes Stück Zimtstange im Mörser fein zerstoßen und unter das Öl mischen. Vor Gebrauch stets den Bodensatz aufrühren. Das Öl kann einige Zeit gut verschlossen und dunkel aufbewahrt werden. Besser ist es, kleinere Mengen frisch zuzubereiten.