

denen Löwen der Vereinigung Badisch-Pfälzischer Karnevalsvereine verliehen. Luana tanzt seit vielen Jahren in der Schautanzgruppe und ist stets mit helfender Hand für den Verein da, Marc engagiert sich als Elferrat und ist als Sauhirt mit den Dohlenaze unterwegs. Hierfür lieben Dank und nochmals herzlichen Glückwunsch für diese hohe Auszeichnung.



Prunksitzung

„Der ECV macht sich bereit für eine Reise durch die Zeit“, so lautete das Motto der Prunksitzung des ECV am Samstag, 20.01.18 in der ausverkauften Schlossgartenhalle. Im Laufe des rund 5-stündigen Programms kam dabei jeder auf seine Kosten.

Zu flotter Marschmusik flogen die Beine der Roten Funken, der Lauerturngarde und der Musketiere in die Lüfte, wirbelte das Tanzmariechen über die Bühne, bewiesen das Tanzpaar und das Crazy-Blue-Duo ihr akrobatisches Können oder begeisterten die Tanzknöpfe als Cheerleader.

In ihrem Sketch „die Lügenwand“ trafen sich Joachim Wohlfeil und Erich Harsch als alte Freundinnen wieder und belogen sich gegenseitig so sehr, dass sogar die Teller von der Wand flogen. Bernhard Kast berichtete von seinen Reisen als „Globetrotter“, der jedoch am Ende feststellen musste, dass es zuhause in Ettlingen doch am schönsten ist. Als „frustrierte Ehefrau“ stieg Jeannine Brecht in die Bütt und ließ sich über die Eigenarten ihres Ehemannes aus, der wohl lieber Feste feiert als feste arbeitet. Mareike Schmich, die „Ärztin in Ausbildung“, konnte auf eindrucksvolle Weise von den Missgeschicken im Klinik-Alltag und den kleinen Fehler der Mediziner berichten. Kerstin Frank schlüpfte wieder in ihre Rolle als Markgräfin Sybilla, die wie immer auf ihre charmante Art dem Bürgermeister, der Stadt Ettlingen und ihren Bewohnern den Spiegel vorhielt. Wie schwer es ist, eine Büttenrede zu schreiben, erläuterte Jan Lauinger in seiner „Unvollendeten“ und die beiden Tratschweiber Ulla Häffner und Claudia

Mitchell verglichen die Zeit ihrer eigenen Jugend mit dem Aufwachsen in der heutigen Welt.

Auch in ihrem 33. Jubiläumsjahr besangen die Bänkelsänger auf humorvolle Weise die Missgeschicke der eigenen Vereinsmitglieder. Thomas Steidl sorgte als „Dieter Thomas Kuhn“ für ausgelassene Stimmung im Saal und die Dohlenaze animierten das Publikum mit ihren Mitmachliedern zum Tanzen, Klatschen und Singen.

Im anschließenden Showteil gingen Andreas Gerth und Marion Reister in ihrer Zeitmaschine auf Reisen. Dabei trafen sie auf Aliens (Schautanz Lauerturngarde), nahmen im Mittelalter bei einer Hinrichtung (Sketch Kerstin Frank und Matthias Wiehe) und Kreuzigung (Playback Bernhard Kast, Lukas Polevka und Jan Lauinger) teil oder erlebten den Swing des frühen 20. Jahrhunderts (Schautanz Rote Funken und Playback Dohlenaze). Sie machten in der Barockzeit halt (Schautanzgruppe) und sonnten sich im antiken Rom und Ägypten (Schautanz Männerballett „Hax'ndreher“), bevor sie zusammen mit allen Aktiven wieder glücklich auf der Bühne der Schlossgartenhalle landeten.

Präsidentin Kerstin Frank bedankte sich bei einem tollen Publikum, bei „ihren ECV-lern“ für eine gelungene Prunksitzung und bei den Horbachdeifln der Bürgerwehr Ettlingen für die hervorragende Bewirtung der Gäste und lud alle Anwesenden ein, zu den Klängen der Band „The Curlers“ noch das Tanzbein zu schwingen oder in der Bar zu feiern.

Aus den Stadtteilen

Stadtteil Bruchhausen



Ortsverwaltung

Erneuerung des Straßen- und Gehwegbelages in der Winterstraße

Das Stadtbauamt teilt mit, dass voraussichtlich **Anfang Juni 2018** mit den o.g. Arbeiten (Austausch des Mischwasserkanals, Leitungserneuerung der Stromversorgung, Verlegung von Leerrohren für zukünftige Bedarfe) begonnen wird. Dies bedeutet natürlich Einschränkungen für die Anlieger, die zeitweise ihre Grundstücke nicht befahren können.

Das Stadtbauamt wird in den kommenden Tagen die Betroffenen mit einem Flugzettel vorab ebenfalls noch einmal informieren. Schon heute bitten wir um Verständnis für die notwendig werdenden Beeinträchtigungen.

Wolfgang Noller
Ortsvorsteher

Parken in Wohnwegen nur zum Be- und Entladen erlaubt

Wir weisen darauf hin, dass in Wohnwegen nur zum Be- und Entladen geparkt werden darf und bitten um Beachtung.

Ortsgeschichtliche Ausstellung geöffnet

Am Sonntag, 4. Februar, ist die ortsgeschichtliche Ausstellung im Rathaus Bruchhausen von 10 – 12 Uhr geöffnet. Die Bevölkerung ist zum Besuch der Ausstellung herzlich eingeladen. Zu sehen sind Gerätschaften aus der Landwirtschaft, dem Handwerk und der Hauswirtschaft. Für informative Gespräche wird Helmut Haas zur Verfügung stehen.

Das Fundbüro gibt bekannt

Bei der Ortsverwaltung wurden verschiedene Brillen abgegeben. Näheres ist im Rathaus Bruchhausen oder Tel. 9211 zu erfragen.

seniorTreff im Rathaus Bruchhausen

Regelmäßige Veranstaltungen:

Boule montags 14 bis 16 Uhr und mittwochs 14 bis 16 Uhr auf dem Bouleplatz an der Fère-Champenoise-Straße

Skat dienstags 14 bis 16 Uhr

Sturzprävention dienstags 9 bis 10 Uhr

Gestalten mit Ton jeden 1. Dienstag im Monat um 9:30 Uhr in der Werkstatt Baum.

Gehirnjogging vierzehntäglich, donnerstags 9:30 Uhr jeweils in den ungeraden Kalenderwochen

Gesichtskreis einmal im Monat, donnerstags 15:30 bis 17:30 Uhr.

Wenn kein anderer Ort angegeben ist, finden die Veranstaltungen im Rathaus Bruchhausen statt. **Anmeldung und Information:** Ortsverwaltung Bruchhausen, donnerstags 9:30 bis 11 Uhr, Telefon 9211.

Stadtteil Ettlingenweiler



Ortsverwaltung

Bauarbeiten an der Scheibenhardter Straße



In der Scheibenhardter Straße zwischen Löbauer Allee und dem Ortseingang von Ettlingenweiler stehen im Jahre 2018 größere Baumaßnahmen an. Leider müssen dazu die dort auf der nordwestlichen Seite der Straße vorhandenen **29 Linden gefällt werden**. Sie stehen nämlich direkt auf der **Hochdruck-Gasleitung**, was nach den Sicherheitsvorschriften nicht erlaubt ist, denn das Wurzelwerk könnte die Verbindungsstellen der Leitung beschädigen. Schon seit vielen Jahren wird dieser Zustand bemängelt und auf Abhilfe gedrängt. Zum anderen ist eine **neue Stromkabeltrasse** dringend notwendig, die der Versorgungssicherheit von Ettlingenweiler, Bruchhausen und Oberweiler dienen wird. Im Zuge dieser Baumaßnahme wird dann auch **die Ausleuchtung der Straße und des Radweges verbessert** werden, d.h., die neuen Bäume werden natürlich nun so gepflanzt, dass sie nicht mehr wie bis jetzt den Lichtkegel der Leuchten behindern.

Die Mitglieder des Ortschaftsrates bedauern natürlich durchweg, dass die Bäume nicht erhalten werden können, sind aber letztendlich der Meinung, dass die Sicherheit der Gasleitung und die Versorgungssicherheit mit Strom hier Vorrang haben müssen. Wer die Bäume genau in Augenschein nimmt, der sieht auch, dass sie nicht gut gewachsen sind, sich verschieden groß entwickelt haben und manche auch keine gute Entwicklungsprognose haben. Da die Bäume nur außerhalb der Vegetationsperiode gefällt werden dürfen, müssen diese Arbeiten bis **zum 1. März 2018** erledigt sein. Eine Nachpflanzung dieser 29 Linden ist für Ende 2018 vorgesehen. Sehr positiv wurde dagegen die Nachricht aufgenommen, dass die Baumreihe auf der betroffenen Seite bis zum Scheibenhardter Weg (Weg zur ehemaligen Dreschhalle) **mit zusätzlichen 20 Linden verlängert** werden wird.

Der Ortschaftsrat gab in seiner Sitzung vom 21. Dezember 2017 mehrheitlich seine Zustimmung zu dieser Maßnahme, und am 25. Januar 2018 hat auch der Ausschuss für Umwelt und Technik einstimmig das Vorhaben auf den Weg gebracht.

Wir hoffen auf Verständnis bei der Bevölkerung für diese Maßnahme und auf einen guten Verlauf der eigentlichen Bauarbeiten, deren Beginn noch rechtzeitig im Amtsblatt angekündigt wird.

Elisabeth Führinger
Ortsvorsteherin

Kindergarten St. Elisabeth

2.000 Euro-Spende für den Kindergarten

Die terranets bw GmbH spendet 2.000 Euro an den katholischen Kindergarten St. Elisabeth Ettlingenweiler. Dazu gab es nun eine Spendenübergabe. „Wir freuen uns sehr über die Spende“ sagt Petra Schmidt, Leiterin des Kindergartens.

„Das Geld werden wir für ein kleines Spielhaus und Fahrzeuge für den Außenbereich für unsere 1- bis 3-jährigen Krippenkinder investieren“ so Schmidt weiter. Wie bereits in den Jahren zuvor verzichtete die terranets bw GmbH im Jahr 2017 auf Weihnachtsgeschenke für ihre Kunden und Geschäftspartner und unterstützt stattdessen soziale Projekte und Organisationen wie den katholischen Kindergarten St. Elisabeth.



Herr Ehrle (terranets), Lina Ehrle, Luca Müller und Kindergartenleiterin Petra Schmidt.

„Mit rund 200 Mitarbeitern an acht Standorten in Baden-Württemberg fühlen wir uns mit der Region stark verbunden“ so Katrin Flinspach, Geschäftsführerin der terranets bw, „das möchten wir mit dieser Aktion unterstreichen.“ Im Rahmen der Weihnachtsaktion 2017 haben Mitarbeiter Projekte vorgeschlagen, die ihnen am Herzen liegen. Die ausgewählten Einrichtungen befinden sich jeweils in der Nähe zu einem Standort der terranets bw GmbH, die seit über 50 Jahren als baden-württembergischer Fernleitungsnetzbetreiber tätig ist. Weitere Informationen zu den ausgewählten Projekten und Organisationen sowie zum Unternehmen sind unter www.terranets-bw.de zu finden.

TV Ettlingenweiler

Abt. Wandern

Wanderung am 13. Februar 2018 (Faschingsdienstag)

Geplant ist eine gemütliche Tour von ca. 5 km rund um Kappelrodeck mit Ausgangspunkt am Bahnhof. Anschließend Besichtigung des Faschingsumzugs. Am Anfang der Wanderung ist ein kleiner Anstieg zum Dasenstein – wo auch der berühmte Wein „Hex vom Dasenstein“ seinen Namen her hat – zu bewältigen. Einen herrlichen Ausblick bis zur Rheinebene wird der Lohn dafür sein. Der größte Teil der Wanderung geht über befestigte Wege durch die Weinberge. Unsere Mittagspause werden wir im Gasthaus „Hirsch“ einlegen. Wer nun möchte, kann im Anschluss den Faschingsumzug anschauen, welcher um 14.11h beginnt.

Treffpunkt: 9.10 h Bahnhof Bruchhausen

Abfahrt: 9.20 h mit umsteigen in Rastatt und Achern.

Rückfahrt:

16.56 h Bahnhof Kappelrodeck

Rückkunft: 18.08 h in Bruchhausen oder jeweils 1 Stunde früher oder später

Eingeladen zu dieser Wanderung sind alle, die Freude und Spaß am Wandern und beim Faschingsumzug haben.

Also dann bis Sonntag 13. Febr.

Fahrkarten werden besorgt.

Rückfragen unter Tel. 91035

Fußballverein Ettlingenweiler

D-Jugend bei Futsalmeisterschaft eine Runde weiter



Bei den Rückspielen der Futsal-Kreismeisterschaft galt es in Hohenwettersbach den zweiten Platz zu verteidigen. Nur die ersten zwei Mannschaften der Tabelle durften sich auf die Endrunde und das Weiterkommen freuen.

Leider wurden die ersten beiden Spiele knapp verloren. Danach folgte eine Aufholjagd, welche an Spannung kaum zu überbieten war. In den letzten vier Spielen wurden drei Spiele gewonnen und lediglich ein Unentschieden gegen den Tabellenführer Langensteinbach erreicht. Unterm Strich bedeutete das Tabellenplatz 2 mit einem Punkt Rückstand auf den Erstplatzierten.

Somit wurde die Vorrunde mit 24 Punkten und 24:6 Toren abgeschlossen.

Unser Torhüter Marcel, Robin, Leon S., Ben, Levi, Finn, Erblin und Pius fuhren mit einem tollen Gefühl nach Hause und bedankten sich für die guten Nerven unserer Trainer Nils und Enrique.

Torschützen Hin- und Rückrunde:

9x Finn, 8x Levi, 5x Erblin, 1x Ben, 1x Robin

Stadtteil Schlottenbach



Ortsverwaltung

Die Ortsverwaltung Schlottenbach ist am Rosenmontag, 12.02. und Fastnachtsdienstag, 13.02. geschlossen.

Stadtteil Schöllbronn



Ortsverwaltung

Öffnungszeiten an Fasching

Die Öffnungszeiten der Ortsverwaltung sind vom 8. bis 13. Februar wie folgt geändert:

Do., 8.2. geschlossen

Rathaussturm der Narren.

Fr., 9.2. geöffnet von 8 bis 13 Uhr.

Am Rosenmontag und Faschingsdienstag ist die Ortsverwaltung ganztägig geschlossen. Ab Mittwoch, 14. Februar, erreichen Sie die Mitarbeiter der Ortsverwaltung zu den üblichen Öffnungszeiten.

Öffnungszeiten Häckselplatz

Schöllbronn

Der Häckselplatz ist im Februar wie folgt geöffnet:

Donnerstag: 14 – 16 Uhr

Samstag: 12 – 16 Uhr

Generation Ü50/seniorTreff Schöllbronn

Veranstaltungstermine

Freitag, 2. Februar, 15 Uhr Yoga auf dem Stuhl für Menschen, die aus Alters- oder anderen Gründen nicht mehr auf der Matte üben können (im Gymnastikraum der Schule).

Anmeldung ist erforderlich.

Dienstag, 6. Februar, 9:30 Uhr

Stabil und mobil im Alter. Anleitung und Training zur körperlichen Beweglichkeit und Sturzvermeidung. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Die Veranstaltungen finden, wenn kein anderer Ort angegeben ist, im Lesesaal, Weierer Straße 2, statt.

Anmeldung und weitere Information:

Ortsverwaltung Schöllbronn, Tel. 07243 2416, oder bei G. Marschar, Tel. 07243 219014, E-Mail: gerhard1939@t-online.de

Kindergarten St. Elisabeth

Die Kinder sagen „herzlichen Dank“



In der vergangenen Adventszeit durfte der Kindergarten einige Spenden in Empfang nehmen. So bedanken wir uns

sehr herzlich bei der Firma IPSEN Pharma GmbH für die Kinderküche und den Traktor. Beides hat die Kinderherzen höher schlagen lassen.

Beim Hofladen Hasenhündl für die Nikolausäpfel der Bäckerei Nussbaumer bei Getränke Kiefer für den Weihnachtsbaum der Fa. Ring, Gartenbau für Straßenkreiden und Springseile (Aktion: wir helfen Helfen!) der Fa. B.U.S Engineering GmbH und einer weiteren Privatperson für die großzügigen Spenden. Davon werden wir uns einige kleine und größere Wünsche erfüllen.

Außerdem danken wir allen, die uns in der Plätzchenbackwoche unterstützt haben. In Rekordzeit wurden die Plätzchen von ins. 12 kg Teig weggeputzt.

Aber auch wir konnten Freude bereiten und besuchten unsere betagten Mitbürger im Landhaus Schöllbronn. Mit adventlichen und weihnachtlichen Liedern verzauberten wir für eine halbe Stunde den Alltag der Senioren. Herr Amann dankte es uns mit einer Tüte Süßigkeiten.

Kolpingfamilie Schöllbronn

Basarerlös verteilt

In der Verwaltungssitzung der Kolpingfamilie Schöllbronn am 11. Januar wurde der Erlös des Basars vom November 2017 an die folgenden Projekte zu deren Unterstützung verteilt.

Wie seit vielen Jahren erhielt das Seminar St. Tarsicius in Diebougou, Burkina Faso den größten Anteil, eine Unterstützung zum Kauf von Getreide, sowie Schultensilien für die über 100 Schülerinnen und Schüler. Abbe Jacques Some, welcher in diesem Seminar aktiv tätig ist, ist in Schöllbronn bestens bekannt.

Ferner bedachte die Kolpingfamilie Schwester Agnes in Südafrika. Sie ist eine Bekannte von Pfarrer Pummer und leitet ein Waisenhaus, in dem hauptsächlich Aids-Waisen ein Zuhause gefunden haben.

Frau Angelika Ehrle, gebürtig aus Spessart, kann sich ebenfalls über einen Betrag für ihr Projekt „Deepam“, Arbeit mit behinderten Kindern in Süd-Indien freuen.

Johanna Kreppein aus Bretten ist mit ihrer Ukraine Hilfe eine Einzelkämpferin mit ganz besonderem Mut, Ausdauer und Leistungsstärke. Gerade in den heutigen Tagen, im Zeichen der Ukraine-Krise wird ihre Hilfe ganz dringend benötigt.

Weiterhin unterstützt die Töpfergruppe von Frau Imo noch folgende Hilfsorganisationen:

- das Aids-Kinder-Waisenhaus der Weißen Väter in Uganda
- Ärzte ohne Grenzen
- die Hilfsorganisation Humedica/Philippinen

- die Kinder- u. Jugendhilfe der Pallotiner u. Franziskaner
- die Karlsruher sowie die Ettlinger Tafel.

Die Kolpingfamilie dankt nochmals allen, die durch Mitarbeit, Spenden von Materialien, Kuchen und Gebäck, sowie durch den Besuch des Basars zu dem guten Ergebnis beigetragen haben.

Stadtteil Spessart



Ortsverwaltung

Sitzungseinladung

Sehr geehrte Damen und Herren, zur nächsten öffentlichen Sitzung des Ortschaftsrats Spessart am

Dienstag, 6. Februar, um 18.30 Uhr, lade ich Sie herzlich in das Rathaus Spessart ein.

Tagesordnung

1. Bürgerfragen und Anregungen
2. Beleuchtung Ortsbegrüßungstafeln Spessart
3. Aufstellung Geschwindigkeitsanzeigentafel
 - Standorte -
4. Information über erteilte Baugenehmigungen
5. Bekanntmachungen
 - u.a. Geschwindigkeitsmessungen Talstraße und Hauptstraße
6. Verschiedenes
7. Bürgerfragen

Mit freundlichen Grüßen

Elke Werner

Ortsvorsteherin

Das Ordnungs- und Sozialamt informiert: Verkehrsversuch auf der Hauptstraße

Seit Dienstag, 30. Januar, findet in der Hauptstraße im Bereich des Eberbrunnens ein Verkehrsversuch statt. Durch die aufgestellten Baken soll eine mögliche Einengung simuliert werden, die eventuell umgesetzt werden soll, um den Platz aufzuwerten und die Aufenthaltsfläche für die Fußgänger zu vergrößern. Gleichzeitig soll das Geschwindigkeitsniveau dadurch weiter gesenkt werden. Anregungen und Hinweise zum Verkehrsversuch können gerne per Mail an ordnungsamt@ettlingen.de oder telefonisch während der Sprechzeiten unter Tel: 101-277, oder 101-549 abgegeben werden.

seniorTreff im Rathaus Spessart

Veranstaltungshinweise

Auf mehrfachen Wunsch führt uns der Wanderausflug erneut nach **Hippach im Zillertal**.

Der Termin ist vom **10. bis 14. Juni 2018**.
Anmeldungen sind ab sofort bei Heinz
Habig, Tel. 07243 7667593, möglich.

Veranstaltungstermine

Montag, 5. Februar

9 Uhr **Qigong** –Vereinsheim Kirchstraße
9:30 Uhr **Sturzprävention**
11 Uhr **Schach**

Donnerstag, 8. Februar

8:30 Uhr **Fit durch Bewegung**
9 Uhr **Qigong im Vereinsheim**

Die Veranstaltungen finden, wenn kein
anderer Ort angegeben ist, im Rathaus
Spessart statt.

Anmeldung und weitere Information:

Ortsverwaltung Spessart, Tel. 2286,
oder bei Hannelore Weber, Tel. 29922.

Altenwerk St. Antonius

Einladung zum Seniorenfasching am 7. Februar im Spechtwaldsaal

Beginn 14:11 Uhr unter dem Motto:

„Sie Spessda Alde die feiern ganz groß –
Fasching im Spechtwaldsaal – ja do
isch was los“. Die Heimatstübler aus
Reichenbach bringen Stimmungsmusik
mit.

Jung und Alt ist zu diesem närrischen
Nachmittag herzlich eingeladen.

Abholdienst ist vorhanden, bitte bei
Monika Weber, Tel. 29959 melden.



Aus dem Verlag

König der Gewürze

Der Ingwer – fast ein „Allheilmittel“

Ingwer gilt als Treibstoff für die Ge-
sundheit. Die scharfe Knolle hat anti-
bakterielle und entzündungshemmen-
de Eigenschaften. Apothekerin Sabine
Bäumer zur Anwendung und Dosie-
rung des scharfen Gewürzes.

Als „König der Gewürze“ ist der Ingwer
(Zingiber officinale) in Asien bekannt
und sein warmwürziges Aroma mit zit-
ronig-bitterem Beigeschmack ist unver-
kennbar. Dass er in der ayurvedischen
Heilkunde als „universelle Medizin“ be-
zeichnet wird verwundert nicht, wenn
wir uns mit den unterschiedlichsten,
vielfältigen Heilwirkungen dieser Kul-
turlpflanze beschäftigen. Es ist das Rhi-
zom in frischer und getrockneter Form,
in dem unglaubliche Kräfte stecken
und welches unser Stoffwechselfeuer
mit seinem würzig-scharfen Geschmack

ankurbelt. Der Ingwer wärmt auf spür-
bare Weise den Körper und tut uns vor
allem zur kalten Jahreszeit viel Gutes.

Von der traditionellen „Säftelehre“ her
betrachtet gilt der Ingwer als warm und
trocken, so dass er in der Lage ist, den
Körper aufzuheizen und ein Übermaß
an Schleim auszugleichen. Er eignet
sich somit bestens für Erkrankungen,
die durch übermäßige Kälte verursacht
werden und für Menschen, die unter
Verschleimung, Kälte und Feuchtigkeit
leiden.

Das „Gesundheitselixier“ - Ingwertee zum Nachkochen:

1. Ein etwa faustgroßes frisches Stück
Ingwer abwaschen und ungeschält
in Scheiben schneiden
2. 3 Minuten aufkochen
3. Danach 3 EL getrockneten Ingwer-
wurzelstock (Ingwer Rhizoma Zingi-
beris, erhalten Sie in der Apotheke)
dazu geben und 1 Minute kochen
lassen
4. Temperatur herunterschalten, das
Wasser soll nicht mehr kochen (ca.
80°C)
5. 2 EL Alant dazugeben und 2 Minu-
ten warten
6. 3 EL Thymian hinzufügen
7. Den Tee in ein Likörgefäß füllen,
wahlweise 3 EL Birkenzucker oder
Kandis dazugeben.

Dosierung: 1 TL direkt einnehmen oder
auf 1 Tasse heißes Wasser verdünnt als
Tee trinken.

Hilfe bei Erkältung und Fieber

Gerade zur Winterzeit kann Ingwer
seine positiven Eigenschaften zur Vor-
beugung und Behandlung von Fieber,
Erkältungen, Schnupfen und Husten
entfalten, wozu er am besten auch als
Tee genossen wird. Dieser entfaltet
eine angenehme wärmende Wirkung
im Körper, befreit von Verschleimun-
gen, weckt ermüdete Lebensgeister
und stimuliert unser Immunsystem, was
schon zu Pestzeiten eine bedeutsame
Rolle spielte. Ingwer hilft uns dabei,
eine Erkältung auszuschwitzen und
unterstützt besonders bei Schüttelfrost
den Körper dabei, die heilsamen Reak-
tionen wie Fieber und Schwitzen her-
vorzurufen. Bei zu hohem Fieber sollte
er dagegen nicht angewandt werden.

Herausragend für unser Verdauungs- system

Die im Ingwer enthaltenen Scharfstof-
fe spielen eine wichtige Rolle zur Un-
terstützung unserer Verdauung: sie
regen die Verdauungsssekrete und die
Darmperistaltik an, haben keimtöten-
de und blähungswidrige Eigenschaften
und wirken auf unser Blut, die Schleim-
häute und den Darm entgiftend. Durch

ihre gallenflussfördernde Wirkung
unterstützen sie vor allem die Fettver-
dauung, weshalb der Ingwer in fetten
Mahlzeiten ein dem Körper willkom-
menes Gewürz ist.

Auch ein Ingwertee vor dem Essen
wirkt durch die Stimulation der Darm-
peristaltik und durch die Anregung
der Verdauungssäfte hervorragend
vorbereitend auf ein üppiges Mahl.
Er entkrampft auch die Magen-Darm-
Muskulatur und schützt die Magen-
schleimhaut vor Entzündungen. Außer-
dem wirkt der Tee regulierend auf die
Darmflora und eignet sich somit dafür,
Blähungen auf diese Weise vorzubeu-
gen. Die entkrampfende, wärmende
Wirkung kann auch bei Menstruations-
beschwerden sehr wohltuend sein.

Absolute Spitze bei Reisekrankheit

Ein Einfluss des Ingwers auf den Magen
macht sich vor allem auch bei Reise-
übelkeit bemerkbar, denn hierfür ist er
absolute Spitze unter den Heilpflanzen
und wird so schon seit Jahrtausenden
eingesetzt. Schon die asiatischen See-
fahrer hatten ihn aus diesem Grund
immer mit dabei. Ingwer, vor Reisean-
tritt in Form von Tee, Tabletten, Tink-
tur, kandiert oder frisch gekaut einge-
nommen, kann bestens vorbeugen und
wirkt gegen lästige Beschwerden wie
Erbrechen und Schwindel.

Eine Wohltat für das Herz-Kreislauf- system

Da Ingwer das Verklumpen unserer
Blutplättchen verhindert, den Blutkreis-
lauf aktiviert und zudem den Choleste-
rinspiegel senkt, beugt er Herzleiden
und Arteriosklerose vor und vermag
die Anfälligkeit gegenüber Thrombo-
sen und Schlaganfällen zu verringern.
Indische Studien haben bewiesen, dass
Ingwer tatsächlich die Fließfähigkei-
ten des Blutes verbessert und einer Ver-
klumpung entgegenwirkt. Wer also zu
Blutgerinnseln neigt, sollte regelmäßig
Ingwer zu sich nehmen – Forscher emp-
fehlen dazu 5 Gramm täglich.

Schmerzmittel - ohne deren Nebenwir- kungen

Aktuelle Studien weisen darauf hin,
dass die Einnahme von standardisierten
Ingwerpräparaten Periodenschmerzen
und Muskelschmerzen lindern sowie
Schmerzen bei Arthrose reduzieren
kann.

Gegenanzeigen: Ingwer wirkt Wehen
anregend und sollte nur in Maßen wäh-
rend einer Schwangerschaft eingesetzt
werden. Bei Reizdarm, Magen-Darm-
Geschwüren sowie bei Gallensteinen
Ingwer ebenfalls nur in geringer Dosis
verwenden.

Im Studio: Sabine Bäumer,
Apothekerin aus Karlsruhe