

# Exploring the External Application of Ginger in 2006

TESSA THERKLESON

**E**arlier this year my PhD studies began with a trip to Europe and China. The questions I carried on these travels were; how ginger is used externally, what are the indications for its use and who else is interested in the academic study of external applications?

The Chinese about 3000 B. C. were using ginger for colds, fever, chills and such diseases as tetanus. The external application of ginger had its beginnings in ancient oriental medicine. Anecdotal evidence from Traditional Chinese Medicine (TCM) Doctors in New Zealand and Melbourne suggests the ginger compress is an ancient folk medicine used today in the homes of the people of Guangzhou (Cantonese) to warm the body and relieve the pain of aching joints and muscles. A Chinese publication (1) describes ginger root as used as a ginger compress or with moxibustion (a slow burning herbal stick) or in combination with other herbs for a number of diseases such as asthma, indigestion, diarrhoea, arthritis and poor circulation. Today the external application of ginger is a routine treatment in TCM Clinics in Guangdong and Foshan Hospitals in Guangzhou, China, for cold illnesses such as when there are certain types of arthritis and stagnating fluids in the body. Visiting these hospitals was an interesting experience; the outpatients' departments care for about 10,000 patients. The day I visited 400 people came to the clinic, to be cared for by eight TCM doctors who were each supported by an assistant medical student. The consultations were done in large communal rooms where between five and six people were treated at the same time by each doctor. They received advice, herbal medicines, acupuncture, electrical stimulation to the acupuncture needles, heat lamp and moxibustion. The ginger compress is considered too time consuming and not cost effective in a communal hospital situation. The people seen were of all ages, sexes and conditions. Four Nurses, wearing pink uniforms with starched pink caps, were primarily giving herbal injections and advice in two more private rooms; they seemed to see as many people as the Doctors. Dr Wenjun Dai, a professor in the TCM department of the University of Guangzhou, said every year on the hottest three days, known as the "dog days", 10,000 people come to the Guangzhou TCM hospital outpatients department to have ginger herbal cake treatment for chronic bron-

chial asthma. Pairs of herbal cakes (minced raw ginger mixed with other "hot herbs") are placed along the bladder meridian, either side of the spine, for a number of hours each of these three days.

In China, ginger is considered in relation to its yin/yang properties. It has strong yang activity as seen in that it grows through the summer months, it has warm fiery qualities and when cut the aroma disperses and spreads. It is used to activate stagnating chi, to dispel cold and to regulate yang. When used externally it is placed on the appropriate meridian points. TCM believes the cause of all disease is an imbalance between yin and yang. Treating disease means a readjusting of the yin and yang to restore a healthy balance. The theory of yin and yang originated in ancient China and is connected to the continual movement and variation of chi in the natural and material world. Chi is the most active and essential substance of life which connects all humans, nature and the material world. Whilst invisible it is the source of all heat and energy. Through continual movement it produces all things in the universe including all energies, messages, memories and life and leads to the two opposing and interdependent poles of yin and yang. Yin relates to things opposite the sun, in its shadow; to water, cold, dark, descending, winter, night and interior. Yang relates to things facing the sun, in the sunlight; to fire, hot, bright, active, dispersing, ascending, summer, daylight and exterior. The laws of chi, yin and yang have strong spiritual connotations. Eastern religion, meditation and TCM live with all that moves, swells and acts in the universe, the chi. When chi is drawn into the individual; one becomes part of the surrounding spiritual world. In illness the chi is blocked, insufficient or excessive and need to be brought into balance (2, 3, 4).

Ginger likely made its way into Southern Europe via Arab traders before the rise of the Roman Empire. The use of ginger externally seems to be part of European folk medicine.

An elderly Nurse, originally from the Ita Wegman Clinic in Switzerland, Ruth Slama, who worked alongside Els Eichler, confirmed the ginger compress originally came to the Clinic from Herdecke hospital as a result of the study and practise of the nursing educators of the time. Els Eichler practised with Dr Ita Wegman and wrote the

first book giving the practical procedures for the external applications at the Ita Wegman Clinic which includes the ginger compress (5). In Germany I visited four significant hospitals / clinics which specialise in Anthroposophical Medicine and Nursing where the ginger compress is a regular treatment.

At Herdecke Community Hospital, Mathias Bertram (a nursing educator & researcher) communicated with one of the earliest nursing educators of the hospital, Waltraud Marschke who suggested I write to Christa Spranger for more in depth understanding of the early use of ginger. Communicating with old Nurses in their eighties has been part of the process of understanding the early use of ginger. The indications came from the study and practise of Nurses rather than from indications of Drs Steiner or Wegman. Herdecke was the first hospital to begin experimenting with the use of the ginger compress. Three Nurses; Dorthe Krause, Waltraud Marschke and Christa Spranger studied and experimented on themselves in the early 1970's using the natural healing methods of German folk medicine which included the ginger compress. Initially ginger was used externally to bring warmth to the organs especially the liver and later for psychiatric conditions. Today the ginger compress is used in the medical wards for pneumonia and for psychiatric conditions. Perhaps 10 people receive it daily.

This hospital, of approximately 500 patients, was founded with a research focus on all aspects of complementary healthcare especially Anthroposophical. Dr Gerhard Kienle established the hospital and subsequently the University of Witten to extend academically the interest in alternative medicine. At the University of Witten I met Anneke de Jong, whom I had been discussing external applications with during the previous year. Anneke leads a group of postgraduate Nurses interested in studying external applications. In 1999 a definition of "external applications" was formed by 16 "experts" including Anthroposophical Nurses (6). We continue to discuss and translate this definition while considering the reasons for the use of external applications in nursing.

The Filderlinik was the first hospital I visited in Germany 10 years ago and where my daughter, Sarah, trained as a Nurse. It is a community hospital like Herdecke specialising in Anthroposophical medicine and nursing with 220 patients. It was here, in the early 1990's that a comprehensive research of the ginger compress on 100's of staff and patients was completed (7). This study reported on the significance of the ginger compress and gave a defined procedure for its use. It was referred to at all the clinics I visited as fundamental and the basis for the use of mustard and ginger compresses today. The Nurses advised that perhaps 2-3 people receive the ginger compress daily in the Medical ward and 10 in the Psychiatric ward. The ginger compress is used to activate the warmth organism; for example it is especially significant for the "cold" auto-immune illnesses such as rheumatoid arthritis, cancer as well as chronic lung infections. The number of compresses applied is considerably fewer than five years ago, due to economic

pressures on State Hospital funding. This was also a concern at Herdecke Hospital.

Paracelsus Krankenhaus is a private clinic of about 70 patients; half of whom receive the ginger compress each day for such conditions as exhaustion, anorexia, depression or nervous breakdown, arthritic conditions and bronchial lung conditions. A senior Nurse, who worked with Els Eichler, called the ginger compress, the "king compress", he offered clear reasons for this title. His contributions relating to the use of external applications were most significant. Doctor Mathias Sauer said that patients come to this clinic for the external applications; this is a modern day treatment that challenges people's consciousness. Today there is often a disconnection between the higher being and the physical body as seen in the rheumatic conditions and autoimmune illnesses when the person often is unaware of their extremely cold body. He said he considers himself the "ginger doctor" because he uses ginger compresses so often.

Friedrick Husemann Klinik is a private psychiatric clinic specialised in Anthroposophical medicine and nursing and funded by the State to care for about 103 people. At this clinic at least 30 people receive a ginger compress to the kidney region each day; for conditions where there are signs of emotional kidney involvement such as schizophrenia, psychotic and manic disturbances, depression and agitation or tension. Most people appreciate the compress; they feel less restless and angry, warmer and calmer and more enthusiastic about being involved in the day's activities. The head psychiatrist, Dr Koehler said the ginger compress had been used at the clinic for decades.

The effect of the ginger compress on the human body is somewhat like arnica, it has the ability to reconnect the higher organisations to the physical body. Ginger leads to a strengthening connection with the ego and astral through the metabolic system while arnica through the nerve sense system. We become ill when the soul and ego are weakly incarnated and the etheric body thus is very vulnerable. There is the dynamic of warmth activated by a ginger compress, how it stimulates activity in the physical body and interest and enthusiasm in the emotional body of the person receiving it; leading to the possibility of movement and subsequent change. There is a conversation between the warmth of the ginger and the warmth of the person; the warmth quality of the ginger is subtle and the person needs to meet this and find their own warmth organism. Ginger is grown in the warm moist Eastern countries and is used here to stimulate warmth activity where there is pain, cold and tension in the body while in the West it is especially used to strengthen the soul and ego being of people.

The profound difference in understanding between East and West consciousness was highlighted on this trip and it seemed as though health is a process of finding the balance between the spiritual worlds of the East and West. In the ancient East the elemental spiritual world is seen to be outside the person and connected to the cosmos; in China chi is a universal life

force and the source of all energy and warmth; it can be called into the person through meditation exercises and treatments such as using ginger externally to unblock the meridians. In the West since the mystery of Christ (his death and resurrection) Christ entered the hearts of all people and it is through heart interest and warmth for the other and the world at large that human consciousness reaches out to the surrounding cosmos. The spiritual is carried within each person who chooses to cultivate this consciousness (3). The ginger compress when applied to the kidneys especially activates the higher being of humans leading to this awakening of inner warmth, interest and enthusiasm. One can imagine the human being standing in the pentagram form radiating warmth and light within a circle which represents the cosmos.

Whilst many questions were answered on this journey many more came to my consciousness. The interest in pursuing the significance of external applications is now carried alongside that of the ginger compress.

*Tessa Therkleson*  
*RATO Health,*  
*88 Pomare Road,*  
*Lower Hutt 5010, New Zealand*

#### Literatur

- 1 Xinangcai X. Complete External Therapies of Chinese Drugs. Beijing, Peoples Republic of China: Foreign Languages Press. 1998
- 2 Beere K. The End of Medicine. Albany, California: Transtana Alchemysts. 2000
- 3 Steiner R. The Tension between the East and West. New York: Anthroposophic Press. 1927/1983
- 4 Wu C. Basic Theory of Traditional Chinese Medicine. Peoples Republic of China: Publishing House of Shanghai University TCM. 2002
- 5 Eichler E. Wickel und Auflagen (Cloths and Compresses). Bad Liebenzell, Germany: Verein für Anthroposophisches Heilwesen e. v. 1981
- 6 De Jong A, Deittert C. Äußere Anwendungen: Definition Und Themenbereiche - Eine Delphi Studie (External Applications: Definition and Thematic Aspects - a Delphi Study). Unpublished manuscript, Institut für Pflegewissenschaft der privaten Universität Witten/Herdecke gGmbH, Witten, Germany. 1999
- 7 Schurholz J, Vogele M, Heine R, Muck H, Sauer M, Simon L et al. Study of the External Application of Ginger. Lower Hutt, New Zealand: Rato Health

NB: Authors "et al" are unnamed Drs and Nurses of Filderklinik 1990–1992. 1992/2002

## Nachwort und praktische Anwendung des Ingwerwickels

Die Redaktion des Merkurstab hat sich entschieden, Thessa Therklesons Artikel in der Sprache erscheinen zu lassen, in welcher er geschrieben wurde, auf Englisch. Dies ist die Sprache mit der wir uns inzwischen weltweit meistens auch dann mehr oder minder gut austauschen können, wenn sich unsere Muttersprachen unterscheiden. Nicht nur in dieser Hinsicht verblüfft uns der Artikel, der durch die Doktorarbeit der Autorin angeregt worden ist. Es sollte eine tägliche Übung für uns sein zu versuchen, mit so objektivem Blick auf uns selbst zu schauen, als stünden wir einem Fremden gegenüber. Der Blickwinkel, der in diesem Beitrag eingenommen wird, ist ein solcher, er blickt zunächst leidenschaftslos objektiv auf die Sache: Wie geht man in China, wie in der Anthroposophischen Medizin vor, wenn man den Ingwer äußerlich anwendet. Vielleicht fühlen wir uns einen Augenblick unbehaglich unter diesem Blick, als wären auch wir Angehörige eines exotischen Stammes, dessen medizinische Praktiken erforscht werden. Plötzlich bemerken wir, dass dieser kühle Vergleich Erkenntnisse über uns hervorbringt, die wir so wohl kaum formuliert hätten: Im Osten wird der Ingwer meist dort genützt, wo es gilt, Wärmeaktivität an Orten zu entfachen, wo Schmerz, Kälte und Verspannung sind, im Westen dient er dazu, Seele und Ich zu stärken und besser mit dem Leib zu verbinden. Im Osten wird die geistige Welt außerhalb des Menschen erlebt, mit dem Kosmos verbunden und es gilt, sie (bzw. die Lebenskraft, in welcher sie zum Ausdruck kommt) in den Leib zu führen. Im Westen wird erlebt, dass der Christus seit dem Mysterium von Golgatha mit dem Herzen aller Menschen verbunden ist und uns warmes Interesse an der Welt und Mitgefühl mit unserem Nächsten von innen heraus mit dem Kosmos verbinden können. Natürlich wirkt das Christuswesen ebenso in China und versuchen auch wir mit dem Ingwer Kältebezirke zu durchwärmen und doch beschreiben die klaren Worte Tessa Therklesons den wesentlichen Unterschied präzise.

Es ist kein Zufall wenn gerade in Zusammenhang mit dem Ingwer so gesprochen wird. Er hat seit der Antike Osten und Westen verbunden. Alle, die ihn kannten, rühmten seine Wärmekraft. Konfuzius soll nichts gegessen haben, was nicht mit ihm gewürzt war, ebenso wie Friedrich der Große, der alle Suppen mit ihm abschmecken ließ und Ludwig XIV, für den Ingwer ebenso auf den Tisch gehörte wie Salz und Pfeffer. Mohammed (in jungen Jahren Gewürzhändler) schätzte ihn ebenso wie Rudolf Steiner, die Griechen der Antike buken Ingwerbrot und die Nürnberger verwenden ihn für ihre Lebkuchen. Altindische und tibetische Medizintexte preisen ihn wie Dioscorides und moderne Forscher, die in Doppelblindstudien seine Wirkungen beweisen und eine Fülle pharmakologisch aktiver Substanzen aus ihm isoliert haben. Am Vorabend des Pessachfestes findet sich Ingwer auf dem Sederteller frommer Juden und die 76. Sure des

Koran, welche das Paradies beschreibt, spricht nur von einer einzigen Gaumenfreude: „Und sie sollen darin getränkt werden mit einem Becher, gemischt mit Ingwer“.

Feurig, sulfurische Kraft – Yang-Wirkung – in einer Wurzel, im eigentlich salinisch geprägten Pflanzenteil, kennen wir auch von der Zaunrübe oder dem Schöllkraut, beim Ingwer aber ist sie ganz ohne Giftwirkung. Sogar in Brandwunden hat man seinen Saft geträufelt und dadurch Heilung befördert.

Wir erfahren von Thessa Therklason (und wer hätte das sicher gewusst?), dass es Pflegende waren, nicht Ärzte, die dieses so wirksame Mittel in die Anthroposophische Medizin eingeführt haben. Weltinteresse und Mitgefühl haben hier zusammengefunden. Wir sind durch Ludger Simon auf den Ingwerwickel aufmerksam geworden und haben seine Handhabung durch Rolf Heine gelernt. Seither ist er in unserer Praxisgemeinschaft die beliebteste äußere Anwendung. Die Patienten, die ihn erhalten, genießen ihn sichtlich und liegen oft mit „seligem“ Lächeln in den Wolldecken, nachdem sie zuvor schmerzgeplagt waren. Die Mitarbeiterinnen, die ihn anwenden, haben ihn trotz des beträchtlichen Aufwands gern, weil sie unmittelbar erleben, helfen zu können.

Die häufigste Indikation bildet der akute Lumbago. Fast immer liegt Rückenleiden auch ein seelisches Moment, eine Überforderung, eine innere Zerrissenheit, ein Nicht-mehr-Standhalten-Können zugrunde. Äußere Wirkungen wie Luftzug oder Verheben kommen dann nur noch auslösend hinzu. Sich hinlegen zu dürfen und behandelt, eingehüllt zu werden ist für sich schon wohltuend. Entsprechend günstig ist es, wenn der Wickel in einem ruhigen Raum angelegt werden kann. Dennoch ist die Anwesenheit einer Person, die z. B. eingreifen kann, wenn Missempfindungen auftreten, wichtig.

Starke Schmerzen werden oft durch eine Bandscheibenvorwölbung mit Druck aufs hintere Längsband, das dicht mit sensiblen Nerven durchflochten ist, ausgelöst. Vor dem Wickel spritzen wir daher oft Ligamentum longitudo posterius G1 D15 zusammen mit dem krampflösenden Magnesium phosphoricum comp. (Wala) und einem Disci-Präparat. Bei einem Wurzelreizsyndrom durch einen (medio)lateralen Bandscheibenvorfall kann der Ingwerwickel zu Beginn kontraindiziert sein. In der komprimierten Nervenwurzel laufen entzündungsartige Vorgänge ab, die zur Anschwellung führen, welche im engen Kanal der Nervenwurzel zur Kompression führt. Die durchwärmende und durchblutungsfördernde Wirkung des Ingwerwickels kann diese Probleme u. U. verstärken. Allerdings kann auch eine „Ableitung“ der Entzündung auf die Haut der Fall sein (ähnlich wie beim Cantharidenpflaster bei Otitis media oder beim Senfwickel bei der Pneumonie), welche zur Schmerzlinderung führt. Die Muskelentkrampfung durch den Wickel kann auch zur Wurzelentlastung führen. In jedem Fall sollte man aber, wenn eindeutig segmentale Symptome – womöglich mit Paresen – vorhanden sind, den Patienten fragen, ob ihm nach seiner bisherigen Erfahrung Wärme gut tut. Auch sollte man in diesem Fall den Patienten gut

beobachten und ihn bitten, jede Schmerzverstärkung zu äußern und dann den Wickel abubrechen.

Vor und nach der Wickelanwendung sollte der Paresegrad geprüft werden. Im Falle einer Unverträglichkeit ist häufig eine Arnikakompresse hilfreich. Zur Behandlung schon älterer Lähmungszustände kann der Ingwerwickel aber wieder ganz ausgezeichnete Dienste leisten und oft haben wir erlebt, dass er ganz erheblich zur Restitution beigetragen hat. Beim akuten (Spinal)wurzelreiz hat sich vor der Wickelapplikation die segmentale i. c. Injektion von Nervus ischiadicus G1 D30 oder D15 (ggf. auch Nn. intercostales oder Plexus brachialis) zusammen mit den oben genannten Präparaten bewährt.

Selten kann der Ingwer auch zu Hautreizungen führen. Bei einer Patientin in unserer Praxis haben wir durch diesen Wickel eine unangenehme Dermatitis ausgelöst, die zwei Wochen lang anhielt. Bei empfindlicher Haut ist daher Vorsicht geboten.

Der Ingwerwickel wirkt harntreibend (er ist daher auch als Nierenwickel geeignet), weshalb der Patient zunächst die Blase entleeren sollte. Anders als z. B. eine Fangopackung führt der Ingwerwickel nahezu keine Wärme von außen zu, sondern er lenkt die eigene Wärme. Man sollte dem Patienten daher sagen, dass er den Wickel oft anfangs als eher kühl empfinden wird und die Wärme sich erst allmählich entfaltet. Voraussetzung ist, dass überhaupt lenkbare Wärme zur Verfügung steht. Anfangs sind daher immer die Füße zu prüfen und in den allermeisten Fällen geben wir zuerst für 10 Minuten eine Wärmflasche an die Fußsohlen des Patienten, der gut in eine Wolldecke gewickelt sein und bequem liegen sollte. Bei akuten Rückenschmerzen empfiehlt es sich sehr, die Knie durch eine untergelegte Rolle leicht anzuwinkeln. Nur bei sehr warmen Füßen kann ausnahmsweise diese Wärmeanwendung unterbleiben.

Zwischenzeitlich wird ein leicht gehäufter Esslöffel Ingwerpulver (Pulvis Zingiberis aus der Apotheke) mit etwa einer Tasse kochendem Wasser überbrüht und bedeckt (um ein Abdampfen des ätherischen Öls zu verhindern) und 5 Minuten stehen gelassen. Man kann auch Ingwer frisch reiben, wir hatten aber bisher nicht den Eindruck, dass mit diesem aufwändigeren Vorgehen eine bessere Wirksamkeit verbunden ist. Dann wird ein Wickeltuch in den „Ingwertee“ getaucht. Anhaftende Ingwerreste stören nicht. Das Tuch wird gut ausgewrungen und so heiß wie erträglich auf die schmerzende Region aufgebracht, mit einem Trockentuch und einem Wolltuch abgedeckt und der Patient in eine Wolldecke gehüllt. Insbesondere, wenn die Applikation in einem Lordosebereich erfolgt, muss häufig z. B. ein gefaltetes Handtuch untergelegt werden, um einen kontinuierlichen Hautkontakt zu ermöglichen. Etwa auftretende Luftbrücken würden zur Auskühlung führen. Die anfangs im Wickeltuch gebundene Wärme verfliegt rasch, nach etwa 10 Minuten kommt es dann aber zu einer tiefen Durchwärmung bis weit in die Muskulatur hinein, zu Entspannung und meist zu einer erheblichen Schmerzlinderung. Die Patienten, die sich oft zunächst gehetzt und zerrissen gefühlt haben, erleben sich jetzt ruhig und

„ganz bei sich“ und manchmal äußern sie jetzt auch seelische Inhalte, die sie belasten, sie fassen aber auch Mut ihre Krankheit ausheilen und ihre Lebenssituation verwandeln zu können. In der Regel belassen wir den Wickel 20 bis 30 Minuten, ausnahmsweise bis 45 Minuten und lassen den Patienten nach Abnahme des Wickels noch 15 bis 20 Minuten ruhen. Nach Entfernung des Wickels ist weder Abwaschen noch Einölen erforderlich. Bevor der Patient endgültig aufsteht, sollten aber evtl. vorhandene Ingwerkrümel von der Haut entfernt werden.

Anders als bei einer äußerlichen Wärmeapplikation (die auch überfordernd wirken kann – z. B. bei Kreislaufschwäche) führt der Ingwer die eigene Wärme und mit ihm die leibgerichtete Ich-Tätigkeit in die Erkrankungsregion. Wärme und Entspannung werden über viele Stunden empfunden.

Seltener verwenden wir Ingwerwickel bei anderen Schmerzerkrankungen im Bewegungsapparat. So kann er z. B. bei der so genannten „Periarthritis humeroscapularis“ sinnvoll sein, die trotz ihres irreführenden Namens eher als degenerative Erkrankung aufzufassen ist, was auch z. B. durch ihre Verkalkungstendenz zum Ausdruck kommt. Als Brustwickel kommt der Ingwerwickel unseres Erachtens bei Pneumonie oder Bronchitis seltener in Betracht als der Senfwickel, den er aber vor allem bei empfindlichen, geschwächten und hochbetagten Patienten insbesondere bei COPD mit ihrer Verhärtungstendenz der Lunge ersetzen kann. Georg Soldner wies darauf hin, dass in der Kinderheilkunde der Ingwerbrustwickel in diesem Sinne auch bei (ehemaligen) Frühgeborenen mit bronchopulmonaler Dysplasie nach Langzeitbeatmung eine wichtige Rolle spielen kann. Anders als bei Senfapplikation sieht man nach Ingweranwendung kaum Hautrötungen, während der Senf eine sich rasch entfaltende und relativ bald wieder abklingende Hitze erzeugt, wirkt Ingwer deutlich langsamer aber auch wesentlich anhaltender.

---

*Markus Sommer  
Praxisgemeinschaft der  
Ärzte Korselt/Soldner/Sommer  
Josef-Retzer-Straße 36  
D-81241 München*