



## KNEIPP-GESUNDHEITSVISITE DEZEMBER 2014

# Die Natur hilft – Gewürze zu Weihnachten



Wie das duftet... Für viele kommt erst mit den typischen Gewürzen die richtige Weihnachtsstimmung auf. Dabei rufen Assoziationen im Gehirn bestimmte Erinnerungen und damit verbundene Gefühle hervor – wie etwa der würzige Duft von frischen Nadelbäumen. Die typischen Gewürze zu Weihnachten können aber durchaus auch einen verdauungsfördernden Effekt nach dem Festmahl haben. Einige dieser Gewürze waren bereits fester Bestandteil der frühen Klostermedizin und wurden bei Erkältungs- und Verdauungsbeschwerden in der kalten Jahreszeit eingesetzt. Hier eine kleine Auswahl:

**Anis:** Anis wirkt schleim- und sekretlösend und hat sich daher als Hustenmittel bewährt. Zudem wird Anis wegen seiner krampflösenden und blähungstreibenden Wirkung bei Beschwerden des Magen-Darm-Traktes eingesetzt, weshalb auch Sebastian Kneipp ihn gerne seinen Patienten empfahl. Eignet sich auch bei Infekten der oberen Atemwege.

**Kardamom:** ... stärkt den Magen. Das Ingwergewächs findet sich hierzulande in Lebkuchen, Spekulatius und Glühwein wieder. Seine ätherischen Öle beinhalten u.a. Cineol (schleimlösend und antibakteriell) und Gingerol (verdauungsförderlich und kann bei Übelkeit helfen).

**Koriander:** Die im ätherischen Korianderöl enthaltenen Phenole wirken mitunter verdauungsfördernd, krampflösend und appetitanregend. Besonders beeindruckend ist aber seine antibiotische bzw. antimikrobielle Wirkung: So hat man an der portugiesischen Universität Beira Interior herausgefunden, dass Korianderöl viele Bakterienstämme vernichten könne. Einer Studie zufolge, die im Journal of Agricultural and Food Chemistry veröffentlicht wurde, ist das in frischen Korianderblättern enthaltene Dodecenat eine natürliche antibakterielle Substanz – und deutlich wirksamer als das normalerweise gegen Salmonellen eingesetzte Gentamicin.

**Zimt:** Zimtöl besteht zu  $\frac{3}{4}$  aus Zimtaldehyd, aber auch aus Eugenol und Cumarin. Cumarin nimmt das Bundesinstitut für Risikobewertung zum Anlass, einen maßvollen Verzehr des Cassia-Zimtes zu empfehlen, da dieser hohe Mengen an Cumarin (kann leberschädigend wirken) enthält – im Gegensatz zu Ceylon-Zimt. Diese Einschätzung kann jedoch auch vor dem Hintergrund der defizitären Studienlage (bislang wurden lediglich Tierstudien durchgeführt) hinterfragt werden. Was jedoch beachtet werden muss: Seit 2011 schreibt die EU neue Cumarin-Höchstgehalte für zimthaltige Lebensmittel vor – aber für Zimt als Gewürz gibt es keine Höchstgehalte! Trotz aller Warnungen und Vorurteile konnten indische Forscher 2003 nachweisen, dass Zimt bei Diabetikern den Gehalt von Glukose, Fetten und LDL-Cholesterin im Blut senken kann und somit gut für das Herz-Kreislauf-System sein könnte.

**Wichtiger Hinweis:** Die bisherige Studienlage lässt keine verlässlichen Rückschlüsse auf die langfristigen gesundheitlichen Folgen von übermäßig hohem Konsum von Gewürzen zu. Die erhältlichen Öle stellen einen hochkonzentrierten Extrakt aus dem Gewürz dar. Ätherische Öle verflüchtigen sich allerdings dann beim Kochen und Backen recht schnell.

*Ihr Gesundheitsexperte des Kneipp-Bund e.V.  
Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke  
Abt. Naturheilkunde - Charité Berlin*

**Kontakt:**

Kneipp-Verein Donauwörth e.V. Jennisgasse 6 | 86609 Donauwörth | Telefon/Fax: 0906/243514  
[vorstand@kneipp-verein-donauwoerth.de](mailto:vorstand@kneipp-verein-donauwoerth.de) | <http://www.kneipp-verein-donauwoerth.de>