



Interessantes, Wissenswertes, Aktuelles und Neues  
aus den Bereichen  
Naturheilkunde, alternative und komplementäre Medizin

Ausgabe 4 / 2009

Was heißt eigentlich ...

**Stomatitis**

Die Stomatitis ist eine Entzündung der Mundschleimhaut (Mund: griech. *Stoma*), die als Folge einer Infektion mit Bakterien, Viren und Pilzen auftreten kann.

Betroffen sind eher Personen mit geschwächtem Immunsystem und mit schweren Erkrankungen, z.B. entzündlichen Darmerkrankungen, sowie nach einer Antibiotika- oder Kortisontherapie.

Physikalische Reize, beispielsweise schlecht sitzende Zahnprothesen, scharfkantige Zähne, und chemische Auslöser, wie die Inhaltsstoffe von Kaugummi, Zahnpasten, Mundwasser, können zu einer Stomatitis führen. Auch Schwermetalle, Medikamente und säurehaltige Nahrungsmittel gelten als Verursacher. Des Weiteren kann sich die Mundschleimhaut entzünden infolge eines Vitamin-B- und Vitamin-C-Mangels und bei einer Eisenmangelanämie.

Eine Stomatitis kann sich bemerkbar machen durch eine geschwollene und gerötete Mundschleimhaut, die manchmal geschwürige Veränderungen oder weißliche Stellen aufweist und beim Essen und Trinken brennt.

Welche Pflanze kann Einfluss nehmen?

**Gewürnelke**

Im Osten Indonesiens, auf den Molukken (Gewürzinseln) ist der immergrüne Gewürznelken-Baum ursprünglich beheimatet, heute wird er weltweit in tropischen Ländern angebaut.

Die stark duftenden, brennend scharf schmeckenden, getrockneten Blütenknospen wurden wegen ihres an Nägel (niederdeutsch: Negelkin) erinnernden Aussehens als Nelken bezeichnet.



Seit vielen Jahrhunderten werden Nelken zum Würzen, Aromatisieren und in der Heilkunde verwendet.

Gewürznelken haben einen hohen Anteil verschiedener Arten ätherischer Öle, davon zu fast 90 Prozent das so genannte Eugenol. Dieses hat eine örtlich betäubende, schmerzstillende, krampflösende Wirkung und kann das Wachstum von Pilzen, Bakterien und Viren hemmen.

Die Erfahrungsmedizin nutzt das Potenzial der Nelken bei Zahnschmerzen sowie Entzündungen im Mund- und Rachenraum, aber auch bei Magen-Darm-Beschwerden und als appetitanregendes Kräftigungs- und Stärkungsmittel.

Wo uns manchmal der Schuh drückt:

**Wenn die Weihnachtsgans mit Rotkohl und Klößen eine innige Verbindung eingeht  
oder  
wie bewältigt unser Magen die Festtagstradition?**

Es ist wieder soweit. Die Speisekarten in vielen Restaurants sind durch ein traditionelles Gericht erweitert und in zahlreichen Familien ist es an den Festtagen das Menü erster Wahl:

*Gänsebraten, Rotkohl und Klöße*

Schon der Gedanke daran erhöht bei so manchem in freudiger Erwartung des bevorstehenden Genusses die Speichelproduktion.

Dass wir ein solch üppiges Mahl problemlos überstehen, verdanken wir unter anderem den Gewürzen, die nicht nur für geschmackliche Harmonie sorgen, sondern auch unserem Verdauungssystem sehr effizient Hilfestellung geben.

Gewürze weisen eine Vielzahl von Inhaltsstoffen auf, beispielsweise die ätherischen Öle und die Bitterstoffe. Diese sorgen im Magen und Darm für eine vermehrte Bildung von Verdauungsenzymen und machen dadurch fette und schwer verdauliche Speisen verträglich.

Wenn wir 200 Gramm Gänsebraten essen, muss unsere Leber Höchstleistung vollbringen, um die darin enthaltenen 60 Gramm Fett zu verarbeiten. Und hier hilft der Beifuß, mit dem die Gans gewürzt wurde. Seine Inhaltsstoffe regen die Produktion der für die Fettverdauung notwendigen Gallenflüssigkeit an, fördern die Verdauung und wirken Blähungen entgegen.

Die häufig verwendeten Kräuter Majoran und Rosmarin verstärken den Verdauungsprozess bei Magenschwäche und verringern ebenfalls Blähungen. Darüber hinaus enthalten sie anti-

bakterielle, entzündungshemmende, schmerzstillende, krampflösende, entspannend und beruhigend wirkende Inhaltsstoffe.

Zur Weihnachtsgans servieren wir Rotkohl, zubereitet mit Lorbeerblättern und Gewürznelken. Die ätherischen Öle und Bitterstoffe dieser beiden Gewürze stimulieren gleichfalls die Bildung der Verdauungsenzyme und tragen so zur Bekömmlichkeit bei.

Der Pfeffer, den wir der Gans und dem Rotkohl zufügen, schmeckt nicht nur scharf, er beeinflusst ebenso die Sekretion der Magensäfte.

So haben auch das Likörchen oder Schnäpschen vor dem Essen und das Gläschen nach einem opulenten Festtagsmenü ihre besondere Aufgabe: Der Aperitif – zum Beispiel mit Anis oder Wermut – dient als „Magenöffner“ und der Digestif – das kann ein Obstbrand oder Kräuterbitter sein – als verdauungsfördernder Abschluss.

Auch Glühwein und Punsch, die wir vielleicht zum Essen trinken, werden mit Gewürzen verfeinert und unterstützen somit den Verdauungsvorgang.

Im Weihnachtsgebäck haben die Gewürze nicht nur die Aufgabe zu aromatisieren. Anis, Fenchel, Gewürznelken, Ingwer, Kardamom, Koriander, Muskat, Muskatblüte, Piment, Sternanis und Zimt machen das zumeist sehr gehaltvolle Gebäck magenfreundlich.

Wie Sie bekömmliches Gebäck und Konfekt selbst herstellen können, erfahren Sie am ...

... Info-Abend

**Festtagsgebäck und Konfekt - in letzter Minute selbst gemacht**

**am 15. Dezember 2009 um 19.00 Uhr**

in meiner Praxis, Lindenstraße 7, 14513 Teltow

Im Kreise Ihrer Lieben ein besinnliches Weihnachtsfest und für das neue Jahr Gesundheit, Glück und Erfolg wünscht Ihnen

mit herzlichen Grüßen  
Christine Knauf

PS: Vielen Dank für Ihr Interesse an meinem Gesundheitsbrief; wenn Sie diese Informationen künftig nicht mehr erhalten möchten, können Sie mir dieses jederzeit auch telefonisch mitteilen.

Die Informationen aus diesem Gesundheitsbrief dürfen auf keinen Fall als Ersatz für eine professionelle Beratung, Diagnosestellung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Therapeuten angesehen werden.