



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

Ausgabe 6 / 2007

Warum nehmen wir ...

**Gewürze?**

Seit Jahrtausenden verwandeln Gewürze das Essen von einer bloßen Notwendigkeit in ein Vergnügen. Das Zubereiten wird zur Kunst, und gerade auch in der Weihnachtszeit vermögen Anis, Zimt, Vanille, Kardamom, Muskat, Nelken und Ingwer weit mehr als einen angenehmen Duft zu verbreiten und Gebäck zu aromatisieren.

Gewürze werden in weiten Teilen Asiens seit jeher als Heilmittel geschätzt und dienen der Gesundheitsvorsorge.

Einige Gewürze können zum Beispiel das Glückshormon (Serotonin) beeinflussen – sie machen gewissermaßen gute Laune. Andere wiederum können den Appetit anregen, die Verdauung fördern, Infektionen verhindern und sogar Schmerzen lindern.

Schön, wenn man dieses Wissen nicht nur auf festliche Anlässe beschränkt, frei nach dem Motto:  
Ein guter Koch ist ein halber Arzt.

Mehr als ein Gewürz, zum Beispiel ...

**Ingwer**

Die schilfartige Pflanze stammt ursprünglich aus Südasien, wird heute aber in allen tropischen Gebieten angebaut. Verwendet werden nur die unter der Erde wachsende Sprosse (Rhizome), deren Inhaltsstoffe vielfältige Anwendungsmöglichkeiten erlauben.



Ingwer enthält ätherische Öle und eine Fülle von sekundären Pflanzenstoffen, darunter eine Gruppe, die Gingerole. Diese haben eine ähnliche chemische Struktur wie das Schmerzmittel Acetylsalicylsäure.

Mehr als 20 pharmakologische Eigenschaften wurden bisher bestätigt: Darunter: der antibakterielle Effekt, der Schutz vor Erbrechen und die Magen beruhigende und entkrampfende Wirkung. Ferner können die Gallensaftsekretion gesteigert und die Leber geschützt werden. Hinzu kommen Schmerz lindernde, herzstärkende und Durchblutung fördernde Funktionen sowie der Schutz vor freien Radikalen (Schadstoffe, wie z.B. Umweltgifte, Zusatzstoffe usw.).

Wo uns manchmal der Schuh drückt:

**Probleme mit dem Magen und der Verdauung  
oder  
- aus aktuellem Anlass -  
damit uns an den Feiertagen nicht der Magen drückt**

Die Vorspeise mit Creme fraiche, dann die knusprig braune Weihnachtsgans, ein üppiger Wein, ein leckeres Dessert – vielleicht Mousse au Chocolat -, ein Fläschchen Sekt, danach ein wenig Gebäck, Marzipan, Schokolade und Cappuccino. Ein opulentes Mahl – der Magen leistet Schwerstarbeit.

Gewürze, beispielsweise Muskat, Nelken, Zimt und Ingwer, verleihen hier den Speisen nicht nur das besondere Etwas sondern tragen auch entscheidend zur Bekömmlichkeit bei. Das bedeutet, sie regen sowohl im Magen als auch im Darm die Bildung von Verdauungssäften, den Enzymen, an und fördern die Darmbewegung.

Beim Ingwer beispielsweise sind die zuvor genannten Gingerole für die positive Wirkung bei Verdauungsbeschwerden verantwortlich. Sie regen die Speichel- und Gallensaftproduktion an und zusammen mit dem Inhaltsstoff Linalool hemmen sie Blähungen. Ingwer enthält außerdem ein Enzym, das Eiweiß zerlegt und dadurch üppige Fleischmahlzeiten leichter verdaulich macht.

Wenn das Festessen besonders reichhaltig ausgefallen ist, kann ein Tee aus frischen Ingwerscheiben, eventuell mit etwas Honig, die Verdauung unterstützen und so Magen und Darm entkrampfen und beruhigen.

Nachfolgend zwei traditionelle Rezepte, die nicht nur zur Weihnachtszeit munden, sondern auch ein wenig „gesund“ sind:

**Ingwer-Plätzchen**

Zutaten:

4 Eigelb, 175 g Zucker, 150 g gemahlene Mandeln, 1 Prise Salz, 1 TL Backpulver, 1 TL gemahlener Ingwer und 80 g fein gehackter kandierter Ingwer; ca. 50 Backoblaten, für die Dekoration ca. 50 geschälte Mandeln.

Eigelb und Zucker mit dem Mixer schaumig rühren, die übrigen Zutaten unterheben und gehäufte TL der Masse auf die Backoblaten geben, mit 1 Mandel dekorieren und bei 180° C 10 bis 12 Minuten backen.

**Apfel-Ingwer-Punsch**

Zutaten:

Schale einer Orange (unbehandelt, in Streifen), 3 Zimtstangen, in kleinere Stücke geschnitten, 10 ganze Nelken, 1l Apfelsaft, 6 Zimtstangen, 1 daumengroßes Stück klein geschnittener Ingwer.

Die Gewürze in einen Teefilter geben und mit dem Apfelsaft 20 Minuten kochen lassen. Gewürzbeutel entfernen und das Getränk mit jeweils einer Zimtstange in Teegläser füllen.

Sie suchen noch ein Geschenk für einen lieben Menschen?

**Geschenktipps in letzter Minute:**

- Bücher zum Thema Gewürze
- Gutschein für eine Massage, Lymphdrainage, Kräuterpackung oder naturheilkundliche Beratung

sprechen Sie mich an, ich berate Sie gern (auch am 24.12. bis 14.00 Uhr).

Ich wünsche Ihnen ein schönes Weihnachtsfest im Kreise Ihrer Lieben und alles Gute für das neue Jahr, gehen Sie achtsam mit sich um und bleiben Sie gesund.

Mit weihnachtlichen Grüßen  
Christine Knauf

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.