

# Winterliche Gewürze als Wunderwaffen

In der Advent- und Weihnachtszeit duftet es überall nach Zimt, Anis und Gewürznelken. Die für uns typischen winterlichen Gewürze werden, z.B. in der orientalischen Küche das ganze Jahr verwendet. Und das zu Recht denn diese Wunderwaffen beeinflussen unsere Gesundheit positiv - dabei kommt es, wie so oft, auf die Dosis und Qualität der Produkte an.

## Zimt - das Kraftpaket unter den Gewürzen

Bei Zimt wird zwischen dem Echten Zimt, auch Ceylon-Zimt genannt, aus Sri Lanka und dem Chinesischen Zimt oder Kassie aus Südchina unterschieden. Als Gewürz eingesetzt, wirken beide Zimtarten appetitfördernd sowie verdauungsanregend und werden bei Magen-Darm-Beschwerden angewendet. Echter Zimt gilt als Heilpflanze und kommt z.B. bei Rheuma, Kreuzschmerzen, Entzündung und Kreislaufbeschwerden zum Einsatz - diesen Zimt sollten Sie aber in der Apotheke kaufen. Daneben wirkt das Gewürz desinfizierend, stimmungsaufhellend, durchblutungsfördernd und ganz wichtig im Winter: erwärmend.

**Kauf Tipp:** Wenn's um's facettenreichere und blumige Aroma geht, ist der Ceylon-Zimt zu empfehlen. Welchen Zimt Sie gerade in den Händen halten, lässt sich am besten anhand von Zimtstangen feststellen. Denn die Rinde des Echten Zimts ist sehr dünn, der Chinesische Zimt hat dagegen dicke Rindenstücke und ein anderes Aroma.

## Mit Gewürznelken fit durch den Winter

Gerade zu Weihnachten gehören Gewürznelken einfach dazu - egal ob im Punsch oder im Lebkuchen. Aber auch Saucen oder Fleisch können mit dem Gewürz veredelt werden. Da die Gewürznelke zu einem Viertel aus ätherischen Ölen besteht, wirkt sie stark entzündungshemmend, krampflösend und sogar schmerzstillend. Außerdem stärkt die aus Madagaskar stammende, getrocknete Baumblüte die körpereigenen Abwehrkräfte. Wie immer gilt: Die Wirkung variiert je nach Produktqualität und Menge.

## Muskatnuss - der Power-Samen

Bei der Muskatnuss handelt es sich um die Samen des Muskatbaumes. Der Nuss selbst wird nachgesagt, dass sie heilende Kräfte bei verschiedensten Krankheiten entfaltet. Besonders bei Magen-Darm-Beschwerden, Kreislaufproblemen und Schmerzen sorgt das Gewürz für Linderung. Jedoch sollte das Wundergewürz nur sehr sparsam angewendet werden - einerseits wegen des starken Eigengeschmacks und andererseits, weil es bei einer Überdosierung (ab 10 g) zu Rauschzuständen führen kann.

## Das Wundergewürz Anis

Bekannt durch den griechischen „Ouzo“, wird Anis auch bei uns in Brotmischungen und Gebäck verwendet. Echten Anis erkennen Sie an dem leicht süßlichen, lakritz-artigen Geschmack. Anis kann hustenstillend, entkrampfend, entblähend, verdauungsfördernd und antibakteriell wirken - ein echtes Wundergewürz also.

## Kardamom - der Allrounder

Neben Punsch und Lebkuchen ist Kardamom auch Bestandteil von Currymischungen. Dank seiner ätherischen Öle ist Kardamom in Asien bereits seit Jahrtausenden beliebt und auch in Europa seit etwa 1.200 Jahren in Verwendung. Besonders in der ayurvedischen und traditionell chinesischen Medizin kommt dieses Gewürz gerne zum Einsatz. Es soll bei Verdauungsbeschwerden, Kopfschmerzen, Menstruationsbeschwerden, Kreislaufproblemen, Nierenerkrankungen und sogar bei Erkrankungen der Atemwege helfen.

## Mehr als nur guter Geschmack

Diese Gewürze verbreiten nicht nur weihnachtliche Stimmung und schmecken köstlich, sondern können auch einen positiven Effekt auf die Gesundheit haben. Der Griff ins Gewürzregal lohnt sich also doppelt.