



© iStock-ulkan

Die heilende Wirkung der Weihnachtsgewürze

Pfeffernüsse, Plätzchen und Lebkuchen – viele Menschen haben ein schlechtes Gewissen, wenn sie sich zu Weihnachten den Bauch mit solchen Leckereien vollschlagen. Doch die Gewürze, die im Gebäck enthalten sind, wirken sich sogar positiv auf unseren Körper aus.

In der Weihnachtszeit riecht es immer besonders gut. Ob im Büro oder zu Hause, überall strömt uns der verführerische Duft von Zimt, Nelken und Vanille in die Nase. Doch die Weihnachtsgewürze, die Plätzchen und Lebkuchen verfeinern, schmecken nicht nur köstlich – sie sind auch gesund. Mediziner bestätigen, dass viele Gewürze eine heilende Wirkung haben.

Nelken bei Zahnschmerzen, Kardamom bei Krämpfen

Muskat ist aus keinem Lebkuchen wegzudenken. Das Gewürz bekommt man heute in jedem Supermarkt, früher wurden aber sogar Kriege darum geführt. In Asien gilt die kostbare Nuss als Heilpflanze, sie soll Nerven und Verdauung stärken. In der Homöopathie wird Muskat bei nervösen Beschwerden und Wahrnehmungsstörungen verwendet.

Kardamom und Safran gehören zu den teuersten Weihnachtsgewürzen. Kardamom wirkt verdauungsfördernd und krampflösend. Außerdem regt er die Produktion von Speichel, Magen- und Gallensaft an. Er ist deshalb oft in Medikamenten enthalten. Auch Safran sagt man eine heilende Wirkung nach. Er soll beruhigend wirken und zum Beispiel Menstruationsbeschwerden lindern.

Gewürznelken, die in vielen Leckereien enthalten sind, regen nicht nur die Verdauung an, sondern wirken bei Zahnschmerzen wahre Wunder. Sie enthalten ätherische Öle, die verhindern, dass sich Viren und Bakterien im Körper ausbreiten – zudem betäuben sie die schmerzende Stelle, wenn man sie sich in den Mund legt.

Vorsicht bei Zimt

Nach einem üppigen Weihnachtsesse kann Sternanis eine wahre Wohltat sein: Das ätherische Öl der Anisfrüchte hat eine schleim- und krampflösende Wirkung, es entkrampft den Magen und die Darmwände und wird traditionell auch gegen Husten angewendet.

Die absolute „Superwurzel“ ist Ingwer: Er wird in China schon seit mehreren hundert Jahren als pflanzliches Heilmittel verwendet. Ingwer kann sozusagen fast alles: Er hilft gegen Übelkeit, zum Beispiel auch bei Seekrankheit, wirkt entzündungshemmend und lindert Schmerzen. In der traditionellen chinesischen Medizin wird er sogar bei Migräne eingesetzt. Auch bei lästigen Erkältungen wirkt er Wunder.

Vorsicht ist aber beim Verzehr von Zimt geboten! Zimt ist eines der ältesten bekannten Gewürze, hilft bei Magen-Darm-Problemen und regt den Appetit an. Daher war er bereits im alten Rom beliebt. Außerdem hat Zimtöl eine antibakterielle Wirkung. Aber: Zu viel Zimt kann dem Körper auch schaden, da er den sekundären Pflanzenstoff Cumarin enthält. Große Mengen Cumarin können Kopfschmerzen, Leberschäden und sogar Krebs verursachen. Insbesondere der günstige Cassia-Zimt besitzt einen hohen Cumarin-Anteil. Daher sollte man das Gewürz nur in gesunden Maßen verzehren.

Quelle: Welt der Wunder