## Gewürznelken

Schon lange bevor es Weihnachten gab, war die Nelke als Gewürz kaum wegzudenken. Schon vor Jahrtausenden wurden die getrockneten Blütenknospen der indonesischen Gewürznelke Syzygium aromaticum in China, Indien und Ägypten zur Mundpflege genutzt. Die ätherischen Öle wirken



antiseptisch, also bakterienabtötend. Daher wird Nelkenöl auch bei Herpes eingesetzt. Zerrieben und im Tee verrührt, helfen Nelken auch gegen Husten, Verdauungsproblemen und Erschöpfung. Sind die Nelken von guter Qualität fühlen sie sich fettig an und geben an ihrem Stil noch etwas Ölab. Heute sind die Inseln Madagaskar und Sansibar die größten Nelken-Exporteure.

### **Zimt**

Die braune Rinde des Zimtbaums, der ursprünglich aus Asien stammt, ist der Weihnachtsklassiker unter den Gewürzen. Ist Zimt doch in Zimtsternen, Spekulatius oder im Glühwein enthalten. Zu viel des Guten kann unter Umständen gefährlich werden: Der natürliche Aromastoff Kumarin, der vor allem in Kassia-Zimt aus China enthalten ist, kann bei empfindlichen Personen zu vorübergehenden Leberschäden führen, wie das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) warnt. Allerdings ist die Gefahr nicht übermäßig: Auch wenn in Fertig-Plätzchen vor allem Kassia-Zimt enthalten ist, so wird das Gewürz häufig nur noch reduziert eingesetzt und von vielen Herstellern durch Zimtaroma ersetzt. Zum Backen sollte man dennoch auf den unbedenklicheren aber dafür etwas teureren Ceylon-Zimt Cinnamomum verum aus Sri Lanka ausweichen. Die ätherischen Öle, die im Zimt enthalten sind, fördern die Verdauung und befreien von Völlegefühl. Ihre desinfizierende Wirkung löst Husten oder Halsschmerzen. Zudem fördert das Gewürz die Durchblutung und lindert Muskelverspannungen.



# **Sternanis**

In den Zacken der getrockneten Frucht des Sternanis Illicium verum versteckt sich der kleine braune Samen, der die heilenden ätherischen Öle enthält. Diese helfen bei Verdauungsproblemen, Aufstoßen und Sodbrennen sowie Übelkeit, aber auch bei Erkältungen. Daher ist das Gewürz oft in Hustensäften enthalten. Die Früchte oder gekaut werden. Sternanis ist ein Magnoliengewächs, das ursprünglich aus China stammt. Zu viel Würze im Essen kann allerdings schädlich sein: Sternanis enthält Estragol, Methyleugenol und Safrol. Diese aromatischen Inhaltsstoffe, die auch in Basilikum, Fenchel, Estragon und Piment vorkommen, stehen im Verdacht, krebserregend zu sein. "Das heißt natürlich nicht, dass man keinen Anis mehr essen sollte", sagt der Jürgen Thier-Kundke vom Bundesinstitut für Risikobewertung. Vor allem bei Weihnachtsplätzchen sieht er aber keine Gefahr. "Damit die Dosis bedenklich werden könnte, müsste man schon so viel Anis verwenden, dass es nicht mehr schmecken würde."

# Gesunde Würze

In Kardamom, Sternanis und Nelken stecken heilende Wirkstoffe

Die klassischen Gewürze der Weihnachtsbäckerei sind auch überlieferte Heilmittel gegen Erkältungen und Verspannungen. Doch zu viel des Guten kann das Gegenteil bewirken.

Von Angela Stoll Und Regine Warth

INGOLSTADT/STUTTGART. Seit der Mensch kocht, versucht er mit Kräutern, Wurzeln, Blüten und Rinden seine Mahlzeiten zu veredeln. Doch in vielen alten Kulturen waren die Gewürze nicht nur in der Küche, sondern auch wegen ihrer Heilkraft beliebt. Vor allem in den typischen Weihnachtsgewürzen wie Muskat und Koriander, stecken Wirkstoffe, die in größerem oder geringerem Maße die Gesundheit beeinflussen.

In der indischen Heilkunst Ayurveda beispielsweise wurden schon vor 5000 Jahren Gewürze wie Kardamom verwendet, um Krankheiten wie Erkältungen heilen. Und aus dem alten Ägypten stammt ein Papyrus, auf dem 800 Rezepte aufgelistet sind, die gegen bestimmt Krankheiten helfen soll. Die Benediktinermönche, die die Schriften der Antike und Araber studierten, machten die Kenntnisse über die Heilkraft der Gewürze in ganz Europa bekannt. Die Nonne Hildegard von Bingen beispielsweise hat im 12. Jahrhundert beschrieben, wie Gewürznelken bei Gicht helfen, Ingwer bei Magenproblemen oder Zimt bei Kopfschmerzen.

Eine, die auf dieses uralte Wissen zurückgreift, ist die Biologin und Heilpraktikerin Ellen Huber aus dem Bayrischen Wald. Sie bietet in ihrer Heilpflanzenschule Millefolia regelmäßig Kurse an, in denen sie vermittelt, wie man mit altbewährten Pflanzen gesund durch den Winter kommt. Sie weiß um das Geheimnis der Gewürze, das vor allem auf den darin enthaltenen ätherischen Ölen beruht. "Diese wirken entzündungshemmend, keimtötend, erleichtern das Abhusten, sind krampflösend und wirken auf Magen, Darm, Galle und Leber."

Hilfreich sind auch die Bitterstoffe in den Gewürzen wie beispielsweise in der Muskatnuss. Sie fördern den Appetit samt Verdauungssäften. Hinzu kommen die Flavonoide, die sekundären Pflanzenstoffe, die für die Farbgebung der Pflanzen verantwortlich sind. Sie schützen nachweislich vor Entzündungen und hellen – gerade an dunklen Wintertagen – die Stimmung auf. "Das Risiko an Krebs oder an Herz-Kreislauf-Problemen zu erkranken, nimmt ebenfalls ab", sagt Huber.

Weshalb die Heilpraktikerin Gewürze viel zu schade findet, um sie nur zu verbacken. "Dafür sind sie viel zu gesund." Doch Vorsicht: Wie jede Medizin haben auch Gewürze

### Schnelle Hilfe im Winter

- Für die Verdauung: Diesen Tee empfiehlt die Heilpraktikerin Ellen Huber als Aperitif etwa eine halbe Stunde vor der Mahlzeit oder nach dem Essen zu trinken. Der Sud fördert die Fettverdauung, auf das die Weihnachtsgans nicht allzu schwer im Magen liegt. Dazu eine Mischung aus 5 Gramm (2 Esslöffel) Erzengelwurz, 1,5 Gramm (1/2 Esslöffel) Tausendgülden-kraut, 7 Gramm (1 Esslöffel), Fenchel gequetscht, 10 Gramm (1 Esslöffel) Anis gequetscht, 1 Esslöffel Pfefferminzblätter, 15 Gramm frische Ingwerwurzel in dünnen Scheiben, 1 Zimtstange (Ceylon-Zimt) zerkleinert mit einem Liter siedendem Wasser überbrühen und sieben Minuten ziehen lassen.
- Bei Hexenschuss: Ellen Hubers erste Hilfe bei Hexenschuss oder Muskelverspannungen eine Paste aus Zimt, Nelken, Alkohol und Olivenöl. Dazu werden zwei Esslöffel Zimtpulver und fünf zerstoßene Gewürznelken mit einem Esslöffel 40-prozentigem Alkohol und einem Esslöffel Olivenöl vermischen. Die Paste wird auf ein Tuch oder Küchenpapier gestrichen und für eine Stunde auf die schmerzende Stelle gelegt.
- Bei Erkältungen: Einen Esslöffel Kardamomkapseln, je einen Teelöffel Sternanis und Nelken mit dem Mörser zermahlen und zwei Esslöffel Ceylon-Zimt hinzugeben. Einen Becher Milch (0,3 Liter) aufkochen, einen halben Teelöffel der Gewürzmischung hinzugeben und eine Viertelstunde köcheln lassen. Wer möchte, kann das Getränk mit Honig süßen. Ellen Huber rät, drei bis vier Tassen täglich zu trinken. (wa)

Nebenwirkungen und können in sehr großen Mengen zu Vergiftungen führen oder Allergien auslösen. Nach Angaben des Deutschen Allergie- und Asthmabundes reagieren Menschen, die gegen Beifußpollen und Sellerie allergisch sind, oft auch auf Doldenblütler wie Anis und Koriander. Bevor hier das Heilmittel krank macht, sollten sich Betroffene lieber vorsichtig ausprobieren, wie sie die Gewürze vertragen. Allen anderen jedoch rät Ellen Huber, zu Gewürzen zu greifen – insbesondere in der Vorweihnachtszeit, wenn das Immunsystem zusätzlich durch den Vorbereitungsstress geschwächt ist.

### Muskat

Die Muskatnuss Myristica fragrans ist ein Kern der pfirsichähnlichen Frucht des Muskatnussbaumes, der einst in Indonesien beheimatet war, nun aber auch in Indien, Malaysia, Thailand und Brasilien wächst. Im 16. Jahrhundert wurde Muskat in London und Antwerpen in Gold und zum 600-fachen Wert seines Einkaufspreises aufgewogen. Das Gewürz löste sogar heftige Kämpfe erst zwischen den Portugiesen und Spaniern aus, dann zwischen Holländern und Engländern. Die Muskatnuss war aber nicht nur wegen ihres Aromas, sondern auch als Rauschmittel beliebt. Vier Gramm sollen reichen, um bei einem Erwachsenen Schwindel und Übelkeit hervorzurufen. Gesünder ist es, heiße Milch mit etwas frisch geriebener Muskatnuss zu trinken. Dieser Trunk erleichtert das Einschlafen. Bei Magen-Darm-Problemen oder Blähungen hilft, etwas Muskat im Kräutertee oder ein Aufguss aus zerstoßenen Blüten.



### Koriander

Der süßliche, bisweilen pikante Geschmack der Samen des Korianders ist nicht jedermanns Sache. Doch das Gewürz wirkt desinfizierend und lindert wie die Muskatnuss Verdauungsprobleme. Es wird aus den pfefferkorngroßen, gerippten und getrockneten Früchten aus den Doldenblüten des Coriandrum sativum gewonnen. Die Pflanze ist ursprünglich im östlichen Mittelmeerraum beheimatet.



### Kardamom

Seit mehr als 3000 Jahren sind die getrockneten Kapselfrüchte des grünen Kardamoms Elettaria cardamomum eine wichtige Küchenzutat. Schon der Duft des ursprünglich aus Südindien stammenden Gewürzes soll die Verdauung und den Appetit anregen. Um Kardamom



als Gewürz zu verwenden werden die getrockneten Kapseln zerstoßen und dabei die bräunlichen Samen zerrieben. Die ätherischen Öle, die so freigesetzt werden, regen den Stoffwechsel an, sind bei Erkältungen schleimlösend, helfen bei Blähungen und Menstruationsbeschwerden. Das Gewürz ist auch als Heilmittel für Kinder geeignet.