



Weihnachtsgewürze als Arznei?



Sternanis und Anis – zwei würzig-süsse Weihnachtsklassiker.

BILD BEAT INNIGER

GESUNDHEITSECKE Im Advent verleihen Zimt, Anis, Ingwer und Kardamom Speisen und Gebäck nicht nur einen speziellen Geschmack. Sie haben auch wohltuende und heilende Wirkungen.

Viele der uns bekannten Weihnachtsgewürze wurden früher als Arzneimittel angewandt und haben teilweise bis heute ihren festen Platz in der Pflanzenheilkunde. So hat sich das über alte Handelswege vernommene oder von Mönchen im Mittelalter überlieferte Wissen über Jahrhunderte erhalten, fand Eingang in vielfältige Backrezepte, trägt zur Vielfalt in der Küche bei und lindert manche Beschwerden auf natürliche Weise.

Gewürze machen gute Laune und fördern das Wohlbefinden

Die vertrauten Gerüche von Zimt, Anis oder Lebkuchengewürz erinnern einen an die Kindheit und an die damit verbundene Vorfreude auf die kommenden Festtage. Die gute Laune ist aber durchaus auch der speziellen Wirkung der Weihnachtsgewürze zu verdanken. Sie prägen

das Aroma von Weihnachtsgebäck sowie Lebkuchen und verfeinern das Aroma der Festspeisen. Verantwortlich dafür sind die ätherischen Öle in den Samen, Rinden oder Früchten der verwendeten Pflanzen (siehe Kasten). Diese leicht flüchtigen Verbindungen verleihen Speisen und Backwaren ihren typischen Geruch und einen angenehmen Geschmack. Darüber hinaus regen sie den Appetit und die Verdauung an und wirken positiv auf das Gemüt. Einigen werden sogar aphrodisierende (luststeigernde) Eigenschaften zugeschrieben.

Weihnachtsgewürze in der Pflanzenheilkunde

Zimt, das Jahrtausende alte Gewürz, wurde bereits 2700 v. Chr. in einem chinesischen Arzneibuch erwähnt und erscheint auch oft in der Bibel. Es wird aus der getrockneten Rinde des Zimtbaums gewonnen. Der wertvolle, aus Sri Lanka stammende Cassia-Zimt hat wärmende Eigenschaften, wirkt appetitanregend, verdauungsfördernd und hat positive Wirkungen auf Herz und Kreislauf. Er kann

bei regelmässiger Einnahme Blutzucker-, fette und Cholesterin senken.

Ingwerg Gebäck erfreut sich vor allem in Skandinavien grosser Beliebtheit. Seit über 3000 Jahren wird Ingwer von Chinesen und Indern verwendet, um die Verdauung zu fördern. Seefahrer bekämpften mit Ingwerwurzeln die Seekrankheit, und bis heute wird pulverisierter Ingwer gegen Übelkeit und Reisekrankheit als Medikament verwendet.

Kardamom, ein klassisches Lebkuchengewürz und eine beliebte Teezutat, ist dem Ingwer verwandt. Das süsslich-scharfe Gewürz wirkt im Verdauungsbereich krampflösend und entblähend, bei Erkältungen schleimlösend und antibakteriell.

Anis und Sternanis – zwei Weihnachtsklassiker

Anis und Sternanis sind zwar botanisch nicht direkt verwandt, gemeinsam ist ihnen jedoch der warme, typische und würzig-süssliche Anisduft aufgrund des hohen Gehalts an Anethol, beim Anis über 90 Prozent, beim Sternanis 70 bis 90 Prozent.

Anis, der «süsse Kümmel», stammt aus Südosteuropa und gehört zu den bekanntesten Gewürzen des Altertums. Er findet bis heute breite Verwendung in der Küche, als Heilmittel und in der Parfümerie. 2014 wurde Anis die Ehre als Heilpflanze des Jahres zuteil. (s. Kasten).

Der in Ostasien beheimatete Sternanisbaum trägt die auffälligen und schönen Früchte des Stern- oder chinesischen Anis. Dieser wird in der traditionellen chinesischen Medizin seit Jahrtausenden zur Verbesserung der Verdauung und zur Behandlung der Atemwege eingesetzt.

Anis und Sternanis wirken schleimlösend, auswurfördernd, krampflösend und verdauungsfördernd. Die Ausscheidung über die Lunge erklärt die schleimlösende Wirkung in Hustenmitteln.

So spannend der Bogen von Gewürzen zu Heilmitteln auch sein kann – Weihnachtsg Gebäck soll und kann nicht als Arznei betrachtet werden. Ein bisschen Weihnachtsszauber muss ihm schliesslich noch innewohnen.

Anis – mehr als ein Gewürz

Jährlich kürt der «Verein zur Förderung der naturgemässen Heilweise nach Theophrastus Bombastus von Hohenheim, genannt Paracelsus» eine Pflanze zur Heilpflanze des Jahres. 2014 wurde diese Ehre dem Anis zuteil. Damit entschied sich die Jury für eine Heilpflanze, die seit der Antike als markantes Gewürz bekannt ist und über ein breites Spektrum an heilenden Wirkungen verfügt: «Die reinigenden Tendenzen der Anisfrüchte – blähungstreibend, verdauungsfördernd und schleimlösend – können viele chronische Krankheiten positiv beeinflussen», begründet das Gremium seinen Entscheid.

Auch alkoholischen Getränken wie dem französischen Pastis, dem griechischen Ouzo oder dem türkischen Raki verleiht Anis sein typisches Aroma und regt dabei die Verdauung an.

BI

Ätherische Öle – der Duft der Pflanzen

Der Name «ätherisches Öl» leitet sich vom griechischen Wort «aither» für Himmelsluft ab. In der griechischen Mythologie bezeichnet es den «oberen Himmel» als Sitz der Götter, im übertragenen Sinn bezieht es sich auf die Flüchtigkeit ätherischer Öle. Die komplex zusammengesetzten Vielstoffgemische sind für den charakteristischen Geruch der jeweiligen Pflanzen verantwortlich. Sie werden durch Wasserdampfdestillation oder Auspressen von Fruchtschalen gewonnen. Die Aromatherapie macht sich ihre vielfältigen Wirkungen zunutze. Die Beeinflussung von Stimmung und Psyche hängt mit der Nähe der Riechzellen an der Nasendekke zum Zentrum der Emotionen im Gehirn, dem limbischen System, zusammen.

BI