

In seinem bekannten Kinderlied gibt Rolf Zuckowski schon einige Zutaten vor, die man für ein gelungenes Backen während der Weihnachtszeit braucht: Aber neben Mehl, Milch und anderen Ingredienzien geht er mit Gewürzen – abgesehen vom typischen Weihnachtsklassiker Zimt – recht sparsam um. Dabei ist Weihnachten die Hochzeit für unverwechselbare Würze. Nicht nur als Einstimmung für die Feiertage und einen angenehmen Geruch im weihnachtlichen Zuhause, auch für die Gesundheit lohnt es sich, einige Gewürze auf die Einkaufsliste zu setzen und beim adventlichen Backen hinzuzugeben.

*„Ein jeder soll wohl überlegen und an sich die Frage stellen: Was ist für dein Leben dienlich? Was macht dich kräftig und ausdauernd?“ Sebastian Kneipp*

Zu den beliebtesten Gewürzen in der Weihnachtsbäckerei gehören Zimt, Muskatnuss, Kardamom, Gewürznelken, Pfeffer, Vanille, Orangen- bzw. Zitronenschalen. Optisch darf eine Zutat in der Weihnachtsbäckerei sicherlich nicht fehlen: der Sternanis. Seinen Namen verdankt er der typischen Form, die den selbstgemachten Punsch an den Festtagen nicht nur visuell verfeinert. Nicht zu verwechseln ist er mit dem Anis, sie gleichen sich tatsächlich nur in dem beiden eigenen Lakritzaroma – verwandt sind sie nicht. Der Geschmack und Duft rührt von den enthaltenen sogenannten Phenylpropanoiden, die in den ätherischen Ölen der Früchte enthalten sind. In Lebkuchen und Pfeffernüssen entfaltet Sternanis sein geschmackvolles Aroma zusammen mit anderen Gewürzen. Alle bereits genannten Gewürze haben nach den traditionellen Medizinsystemen eine wärmende, was in der kalten Jahreszeit eine günstige durchblutungsfördernde Wirkung bedeutet. Aus der Durchblutungsförderung im Nasen- und Rachenbereich ergibt sich eine bessere Abwehr gegen Erkältungen und eine raschere Abheilung etwaiger Erkältungen, die durch eine Schleimlösung in den Bronchien noch verstärkt wird. Die ätherischen Öle und die Bitter- und Gewürzstoffe können aber auch die Verdauung anregen und Blähungen reduzieren, was nach fetten und schweren Speisen (wie etwa der Weihnachtsgans) hilfreich ist. Die keimhemmende Wirkung von ätherischen Ölen der Gewürze machen Weihnachtsgebäck haltbarer.

Allerdings enthält Weihnachtsgebäck erhebliche Kalorien durch hohe Anteile an Fett und Zucker. Daher gilt es, Plätzchen und Lebkuchen in Maßen zu genießen. Selbstgebackenes mit besonders wertvollen Zutaten wird dann vielleicht auch mehr geschätzt als industrielle Massenproduktion. Dazu sind aber auch neue Studien interessant, nach denen Zimt einen günstigen Einfluss auf die Blutzuckerregulation sogar bei Patienten mit Diabetes (Zuckerkrankheit) bewirken soll. Sollten trotz sorgfältiger Zahnpflege leichte Zahnschmerzen auftreten, muss man übrigens nicht gleich zu Schmerztabletten greifen, sondern kann stattdessen Gewürznelken auf die schmerzende Stelle legen. Denn die getrockneten Blüten des Nelkenbaums betäuben den Schmerz leicht und wirken außerdem entzündungshemmend und antibakteriell. Die Blüten enthalten viele ätherische Öle und schmecken daher so intensiv süß-würzig und leicht scharf und regen besonders die Darmtätigkeit über Ausschüttung von Serotonin an. Die gesundheitsförderlichen Effekte dieser Gewürze können durch zu langes Erhitzen oder Lagerung ohne Aromaschutz in warmen Räumen verloren gehen. Bei Überdosierung können unerwünschte Magen-Darm-Reizungen auftreten. Im Übrigen spricht nichts dagegen, nach der Weihnachtsvöllerei die guten Vorsätze im Neuen Jahr gleich mit einer Reduktionsdiät oder einem Heilfasten zu beginnen – man muss keineswegs bis zur Fasnacht warten.



*„Wer bemüht ist,  
sein eigenes Glück zu suchen,  
der ist auch den anderen  
gern behilflich dazu.“*

Sebastian Kneipp

Kneipp-Bund e.V.  
Adolf-Scholz-Allee 6-8  
86825 Bad Wörishofen  
Tel. 08247.30 02-102  
Fax 08247.30 02-199  
info@kneippbund.de

[www.kneippbund.de](http://www.kneippbund.de)  
[www.kneippvisite.de](http://www.kneippvisite.de)  
[www.kneippakademie.de](http://www.kneippakademie.de)  
[www.kneippschule.de](http://www.kneippschule.de)  
[www.kneippverlag.de](http://www.kneippverlag.de)



*Ernährung*

Prof. Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke  
Abt. Naturheilkunde - Charité Berlin