



*„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  
www.kneippvisite.de  
www.kneippakademie.de  
www.kneippschule.de  
www.kneippverlag.de

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

In der Adventszeit werden wir von Angeboten mit nicht gerade gesundheitsfördernden Lebensmitteln verführt. Hier schon mal ein Weihnachtskeks, da ein Lebkuchen, Stollen gefolgt von fettem Gänsebraten – so geht das nun ununterbrochen über Wochen. Dazu Glühwein – nicht zu schwach in Prozenten natürlich. Angesichts der Mengen an Fett und Zucker kann man sich eigentlich freuen, dass der Körper und Leber, Bauchspeicheldrüse und Gallenblase diese Belastung meist wegstecken und dann nur wenige Pfunde Mehrgewicht den Jahresanfang belasten. Frühere Generationen erlebten die festlichen Mahlzeiten an den Feiertagen als herbeigesehnte Ausnahme in einer Jahreszeit, in der es kaum frische Speisen gab. Karge und eintönige Speisen aus den Vorräten waren Mehlerichte – hauptsächlich Brot und Mehlsuppen. Die aus Amerika eingeführte und gut lagerfähige Kartoffel war schon ein bedeutender Fortschritt und machte sich ausgezeichnet als Grundlage mit Kohl und gelegentlich mal einem Stück Fleisch. In der kalten Jahreszeit ist es aber nach den Traditionellen Medizinischen Systemen in Ost und West gleichermaßen wichtig, dass der Körper warmgehalten wird. Dazu dienen als erwärmend eingestufte Gewürze, die dann nach uralten Vorstellungen nicht nur den Körper, sondern auch die Verdauung und den Stoffwechsel fördern sollen. Die drei heiligen Könige brachten ja symbolträchtige Gaben aus dem Morgenlande, neben Gold die Gewürze Weihrauch und Myrrhe. Letztere bestehen beide aus wertvollem, aromatischem Baumharz und werden nicht nur in der Aromatherapie eingesetzt, sondern auch innerlich wegen ihrer antibakteriellen und entzündungshemmenden Wirkung. Das spezielle Weihnachtsaroma wird aber durch weitere warme Duftnoten wie Nelken, Sternanis, oder Orange erzeugt. In der Weihnachtsbäckerei und im Glühwein finden sich dann auch Anis, Fenchel, Kardamom, Koriander, Muskatnuss, Ingwer, Zimt, Kakao, Pfeffer, Vanille. In der Bäckerei ergänzen Mandeln und Nüsse sowie Rosinen und Honig einen besonderen Geschmack. All diese Zutaten mit ihren ätherischen Ölen und Bitterstoffen wirken tatsächlich anregend auf die Durchblutung und die Funktionen von Magen und Darm sowie auf den Stoffwechsel – so wird erhöhtem Cholesterinspiegel vorgebeugt. Während man in der Schulmedizin bis vor wenigen Jahren vor Gewürzen bei säurebedingten Magen-Problemen warnte, geben neueste Studien Hinweise auf eine Magen-Stabilisierung. Einige Aromen sollen sogar die Stimmung verbessern, was ja bei dem Stress der Geschenkeauswahl günstig ist. Vor allem Anis, Fenchel und Ingwer kennen wir darüber hinaus als sekretlösende Bestandteile von Husten- und Bronchialtees. Mit der Anregung der Magen-Darm-Funktionen und der allgemeinen Erwärmung durch Gewürze geht natürlich eine bessere Funktion des Immunsystems einher. Vor allem Zimt und Vanille sollen auch günstig bei Neigung zu erhöhten Zuckerspiegeln wirken. Was mitunter bei dem vielen süßen Naschzeug auch nötig werden könnte... Wichtiger Hinweis: Die bisherige Studienlage lässt keine verlässlichen Rückschlüsse auf die langfristigen gesundheitlichen Folgen von übermäßig hohem Konsum von Gewürzen zu. Muskatnuss ist sogar giftig bei Einnahme größerer Mengen, ganze Gewürznelken kocht man eher mit und entfernt die Nelken dann. Soweit sonst übliche kleine Mengen an Gewürzpulver verwendet werden, besteht kaum die Gefahr einer Überdosierung. Die erhältlichen Öle hingegen stellen ein sehr hoch konzentriertes Extrakt aus dem Gewürz dar, da entsprechen schon wenige Tropfen einer großen Menge an Gewürz. Je nach Rezeptur binden sich diese ätherischen Öle an Fett und verflüchtigen sich dann beim Kochen und Backen in unterschiedlichem und schlecht abschätzbarem Ausmaß.