



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)

Dr. med. Dr. rer. nat. Bernhard Uehleke  
Abt. Naturheilkunde - Charité Berlin

In der kalten Jahreszeit sind Aromen, Düfte und Gewürze besonders gefragt. Nach den Vorstellungen der alten europäischen Lehren und der fernöstlichen Medizinsysteme sollen sie den Körper erhitzen und anregen. Ein warmer, gut durchbluteter Körper ist Voraussetzung für eine funktionierende Immunabwehr gegen Viren und Bakterien. Überdies sind die meisten Gewürze einigermaßen keimhemmend – Untersuchungen zur virus-hemmenden Wirkung von bestimmten Grippeviren sind leider neuerdings nicht publiziert worden...

Gewürze wie Anis, Muskat, Nelken und Ingwer geben Heißgetränken die weihnachtliche Note bezüglich des Aromas und Geschmacks. Allerdings stören größere Mengen an Alkohol die Regelung der Verdauung; man nimmt besser Obst-Säfte, auch von Aronia. Das Weihnachtsgebäck wird mit Zimt, Vanille, Anis, Gewürznelken und Kardamom gewürzt; letzterer gibt Spekulatius den besonderen Geschmack. Nelken und Pfeffer kommen in Lebkuchen und die Möglichkeiten der Mischungen sind vielfältig.

Ein schönes Aroma kann die Stimmung günstig beeinflussen und soll uns auf die Feiertage vorbereiten und glücklich machen. Insbesondere beim Backen kann man die entsprechenden Aromen genießen. An den Advents- und Festtagen wird jedoch oft der Fehler gemacht, dass zu häufige und üppige Mahlzeiten mit insgesamt viel Fett und viel Zucker unser Verdauungssystem belasten und zu viele Kalorien enthalten. Mit bestimmten Gewürzen können wir aber die Verdauung und den Stoffwechsel fördern:

Anis und auch der Sternanis wirken wie Fenchel und Pfefferminze schaubrechend, verdauungsfördernd und blähungstreibend, sowie sekretolytisch in den oberen Atemwegen. Kardamom wirkt ähnlich verdauungsanregend wie Anis. Die Muskatnuss wirkt antiseptisch und macht Speisen länger haltbar. Sie wird in der Ayurvedischen Medizin gegen Durchfall eingesetzt. Nelken spielen in der christlichen Symbolik als „Nagel“ eine Rolle. Nelkenöl ist stark antiseptisch, im Mittelalter wurden Gewürznelken zur Stärkung von Magen und Leber angewendet. Zimt und Vanille wirken appetitanregend und günstig auf den Zuckerstoffwechsel. Ingwer wirkt Unwohlsein entgegen und regulierend im Bereich des Immunsystems.

Eine Verdauungsförderung durch Gewürze ist jedenfalls günstiger als etwa Säurepumpen-Blocker gegen Unwohlsein und Sodbrennen einzunehmen. Dadurch werden Grippeviren im Magen nicht verdaut und gelangen ungehindert in den Darm, wo sie besonders schädlich werden können. Scharf-bittere Gewürze und Speisen regen über im Darmtrakt vorhandene Bitterstoffrezeptoren nicht nur den Transport des Darminhalts an, sondern auch gleich noch das Immunsystem etwas an.

Ich wünsche Ihnen gesunde Weihnachten 2020 & einen guten Start ins neue Jahr!