



Dr. med. Petra Bracht - So geht Gesundheit



Bad Homburg, den 22. Dezember 2015

Wundervolle Weihnachtsgewürze

Es ist die Zeit in der es vielerorts wunderbar duftet. Mitverantwortlich sind die „Weihnachtsgewürze“, die schon seit Jahrtausenden als Heilgewürze für die Gesundheit eingesetzt wurden. So steckt in dem mit dieser Jahreszeit verbundenen Lebkuchen Gesundheit pur, wenn er beispielsweise aus Dinkelmehl, Kakao, Nüssen, Marzipan, Zitronat, Orangeat und seiner einzigartigen Gewürzkombination aus Piment, dem gesunden Ceylon-Zimt, Muskatnuss, Kardamom, Muskatblüte und Ingwer besteht. Die Gewürznelke auch als Piment bekannt, lindert Schmerzen, wirkt gegen Viren und Bakterien und entspannt bei Stress und Gereiztheit. Zimt bringt die Verdauung in Schwung, aktiviert den Stoffwechsel, steigert die Energie und wirkt positiv auf den Blutzuckerspiegel. Einige Inhaltsstoffe der Muskatnuss weisen bewusstseinsweiternde Eigenschaften auf, entspannen und machen glücklich. Ebenso wie die Muskatnuss stärkt deren Blüte die Bronchien und hilft bei Durchfall. Kardamom sorgt für einen gesunden Verdauungstrakt und hilft gerade in der Weihnachtszeit die üppigen Festtagsmahlzeiten besser zu verkraften. Ingwer ist strenggenommen kein Gewürz sondern eine Wurzel, deren Hauptbestandteil Gingerol entzündungshemmende Eigenschaften aufweist, die Verdauung anregt und verbessert, aber auch antikarzinogen wirkt und gut bei Übelkeit hilft. Durch diese Gewürzvielfalt wundert es kaum, dass der Vorläufer des Lebkuchen, der Pfefferkuchen bereits 350 v. Christus als Heilbrot verwendet wurde. Hildegard von Bingen verordnete dieses Gebäck bei Traurigkeit und Depression.

Ein weiteres typisches Gewürz für diese Zeit ist die Vanille, die aus der Fruchtschote einer südamerikanischen Orchidee gewonnen wird. Ihr Hauptaromastoff tröstet die Seele, gibt Kraft, stärkt die Nerven und aktiviert die Nierentätigkeit. Der Grund weshalb fast alle Menschen dieses Vanillearoma so lieben ist, dass in der Muttermilch ähnliche Geschmacksnoten nachgewiesen wurden, sie also diesen Duft mit Zuwendung, Liebe, Verständnis, Trost und Urvertrauen in Verbindung bringen.

Mögen Sie Ihre Liebsten mit diesen Gesundheitsgeschenken aus der Natur verwöhnen, bereiten Sie den „Weihnachtswundertee“ selbst zu. Nehmen Sie zwei Esslöffel Salbei und Rosenblätter, eine halbe geriebene Muskatnuss, drei Zimtstangen, sieben Kardamomsamen, zwei Teelöffel Anissamen, fünf Nelken, einen Teelöffel Vanillepulver sowie einen Esslöffel gemahlene Ingwer. Diese Gewürze zerkleinern und je nach Intensität für eine Kanne zwei bis vier Teelöffel in ein Sieb geben, mit heißem Wasser überbrühen und zwanzig Minuten ziehen lassen. Sind Sie eher ein Kaffeefan, dann geben Sie in den gemahlene Filterkaffee jeweils eine Messerspitze gemahlene Kardamom, Zimt, Vanille und Anis sowie einen Teelöffel Kakao. Schon der Duft versetzt Sie in Weihnachtsstimmung und Gelassenheit.

Ich wünsche Ihnen eine besinnliche Weihnacht sowie ein gesundes und friedvolles 2016.

Ihre

Dr. Petra Bracht

www.liebscher-bracht.com