

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

zur Weihnachtszeit verbreiten Plätzchen, Stollen und Glühwein ihren herrlich würzigen Duft. Doch die Weihnachtsgewürze sind nicht nur lecker und dekorativ, sie haben auch viele heilende Wirkungen.

Gesundheit  
zum  
Mitmachen



### Zimt

Ob als Pulver oder Zimtstange, dieses Gewürz darf in der Weihnachtszeit in keinem Haushalt fehlen. Aber das aus Südasien stammende Gewürz ist nicht nur lecker, es hat auch vielfältige heilende Wirkungen. So wirkt Zimt

unter Anderem antibakteriell, schmerzstillend und schweißtreibend.

Zusätzlich werden durch Zimt Magen-und-Darm-Beschwerden und Übelkeit, Husten, Heiserkeit und Nebenhöhlenentzündungen gelindert, die Durchblutung gefördert und der Blutzuckerspiegel gesenkt.



©w.r.wagner / PIXELIO

### Piment

Wegen des scharfen Geschmacks wird Piment auch Nelkenpfeffer genannt. Er ist fester Bestandteil von Glühweingewürzen und verfeinert unter Anderem Printen. Piment wirkt blutdrucksenkend und fördert die Verdauung insbesondere von Eiweißen. Er kräftigt das Immunsystem, wirkt Harntreibend und hat eine entspannende Wirkung. Die Inhaltsstoffe Cineol und Phellandren wirken entzündungshemmend auf die Schleimhäute und beugen Kariesbildung vor.



©w.r.wagner/ PIXELIO

### Kardamom

Aus Stollen, Lebkuchen und Gewürzplätzchen ist der Kardamom bekannt. Er gehört zur Familie der Ingwergewächse und kommt ursprünglich aus Sri Lanka und dem Süden Indiens. Kardamom lindert Blähungen und Menstruationsbeschwerden. Kaut man Kardamomsamen, wirkt das Mundgeruch entgegen. Zudem wird Kardamom eine aphrodisierende Wirkung nachgesagt.



©w.r.wagner/ PIXELIO



©w.r.wagner/ PIXELIO

### Sternanis

Der dekorative Sternanis stammt aus China und Vietnam. Er hilft gegen Verdauungsbeschwerden und Bauchkrämpfe. Zudem besitzt er eine heilende Wirkung gegen Atemwegserkrankungen wie beispielsweise Bronchitis. Durch seine entspannenden Effekte kann er auch bei einem Hexenschuss helfen.

Kurz und knapp:

- Zimt, Kardamom und Sternanis helfen bei Verdauungsbeschwerden
- Piment und Sternanis habe eine entspannende Wirkung auf den Körper

Ihr Gesundheitsteam (Annika Tribian