

Weihnachtsgewürze - gesundheitliche Vorteile -

Gewürze dürfen in der Adventszeit in keiner Küche fehlen und machen aus einfachem Gebäck unverwechselbare Weihnachtsleckereien. Sie haben zudem zahlreiche gesundheitliche Vorteile! Wir zeigen dir, was Zimt, Muskatnuss, Anis und Gewürznelken Gutes für deinen Körper tun können:

Zimt

ist wohl eines der bekanntesten Weihnachtsgewürze, das aber mehr kann als nur gut schmecken: Zimt wirkt regulierend auf den Blutzucker- und Cholesterinspiegel. Außerdem fördert Zimt den Appetit und regt die Darmtätigkeit an. Somit kannst du Völlegefühl und Blähungen vorbeugen. Aber Achtung: Greife lieber zu Ceylon- statt zu Cassia-Zimt. Ceylon Zimt enthält nämlich eine vergleichsweise hohe Dosis Curamin, ein Aromastoff, der in großen Mengen giftig sein kann.

Muskatnuss

kennt jeder aus Lebkuchen und Glühwein. Früher war sie vor allem als Potenzmittel und lustförderndes Aphrodisiakum bekannt. Das liegt an ihrem Inhaltsstoff Myristicin, der halluzinogen wirken und damit Rauschzustände oder sogar Vergiftungen hervorrufen kann. Dieser Rauscheffekt kann schon ab ungefähr vier Gramm Muskat einsetzen. Setzt du Muskatnuss aber in Maßen ein, kann sie den Darm stärken sowie bei Magenschwäche und Blähungen helfen.

Weihnachtsgewürze - gesundheitliche Vorteile -

Anis

war vor seiner Karriere als Weihnachtsgewürz bei den Ägyptern vor allem als Heilmittel gegen Schlangenbisse bekannt. Denn: Anis enthält Anethol, ein ätherisches Öl, das eine antibakterielle, antioxidative und entzündungshemmende Wirkung hat. Die Pflanzenheilkunde schreibt Anis außerdem eine beruhigende Wirkung auf die Psyche zu. So kann Anis Tee am Abend schlaffördernd wirken.

Gewürznelken

werden gerne als Hausmittel gegen Schmerzen eingesetzt, vor allem bei Zahnschmerzen und Entzündungen im Mundbereich. Durch seinen Inhaltsstoff Eugenol kann das Gewürz nämlich betäubend wirken, etwa dann, wenn du die Nelke zwischen die Zähne nimmst und vorsichtig kaust.

Eines haben alle Weihnachtsgewürze aber gemeinsam: Sie sind Teil der Traditionen, Düfte und Geschmäcker, die die Adventszeit so einzigartig machen. So können Weihnachtsgewürze nicht nur den Körper, sondern auch die Seele wärmen und unser Wohlbefinden steigern.