

## Weihnachtliche Gewürze, die duftenden Helfer aus der Natur

Wenn in den Adventswochen der Duft von Zimt, Nelken oder Vanille durch die Luft schwebt, steigt bei vielen von uns sofort die Vorfreude auf Weihnachten. Doch die klassischen Weihnachtsgewürze können viel mehr, als nur Plätzchen veredeln. Viele von ihnen besitzen wohltuende Eigenschaften, die seit Jahrhunderten auch in der Heilkunst geschätzt werden und deshalb in der Apotheke ihren festen Platz haben.

Zimt ist aromatisch und wirkungsvoll: Es zählt zu den beliebtesten Wintergewürzen. In der Naturheilkunde wurde Zimt traditionell zur Unterstützung der Verdauung eingesetzt.

Heutzutage sorgt Zimt in Teemischungen für Wärme von innen und ein behagliches Gefühl, er wirkt harmonisierend. Daher ist er ideal in der kalten Jahreszeit.

Nelken, die kleinen Knospen mit großer Kraft: Die intensiven Nelken sind echte Allrounder sowohl in der Küche als auch fürs Wohlbefinden. Ihr ätherisches Öl hat antiseptische, leicht schmerzstillende und entzündungshemmende Eigenschaften. Besonders bekannt ist es im Bereich der Zahnpflege. Nelkenöl wurde lange als Hausmittel bei Zahnschmerzen eingesetzt. In der Apotheke findet man es heute oft in Mundspülungen und Produkten zur Unterstützung der Mundhygiene.

In der Weihnachtszeit finden Nelken Einsatz beim Backen z.B. in Lebkuchen oder Spekulatius. Auch in Punsch und Glühwein dürfen sie nicht fehlen. Nelken verleihen den typischen Weihnachtsgeschmack.

Anis und Fenchel sind wohltuend für den Bauch: Beide Gewür-



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

ze kommen in der Weihnachtsbäckerei regelmäßig vor, besonders bei Printen. Gleichzeitig sind sie klassische Bestandteile von Arzneitees. Anis und Fenchel wirken krampflösend und beruhigend auf den Magen-Darm-Trakt. Ein warmer Tee aus diesen Samen kann besonders nach einem üppigen Festessen Erleichterung verschaffen.

Ingwer, die Schärfe mit Gesundheitsplus: Ingwer gehört zwar nicht zu den traditionellen „Weihnachtsgewürzen“, wird aber in der Winterzeit immer beliebter. Seine Scharfstoffe können das Immunsystem anregen, Übelkeit lindern und den Kreislauf beleben. In der Apotheke findet man Ingwer z. B. in Tees oder Pastillen.

Fazit: Weihnachtliche Gewürze sind weit mehr als kulinarische Begleiter. Viele ihrer Inhaltsstoffe besitzen wohltuende, teils medizinisch genutzte Eigenschaften. Wenn Sie neugierig sind, welche Produkte für Sie geeignet sein könnten. Wir beraten Sie in Ihrer Apotheke gerne.

**Ihr Apotheker  
Dr. Lutz Engelmann**