

Gewürze und Heilpflanzen, die unsere Verdauung positiv beeinflussen



Hausarbeit von Judith Menacher im Rahmen der Ausbildung zum Ernährungsberater/in

Inhaltsverzeichnis

| | | |
|---|-------|-------|
| 1. Geschichtlicher Rückblick | Seite | 3 |
| 2. Gewürze sind gesund | Seite | 3- 4 |
| 3. Gewürzwirkungen | Seite | 5- 6 |
| a. Gewürze im engeren Sinne | | |
| b. Gewürze im weiteren Sinne | | |
| 4. Wirkung auf die Speicheldrüse Beispiel: Ingwer und Paprika | Seite | 6- 8 |
| 5. Wirkung auf Magen und Darm Beispiel: Basilikum, Fenchel Früchte und Kümmel | Seite | 8-10 |
| 6. Wirkung auf die Darmbakterien Beispiel: Knoblauch und Meerrettich | Seite | 10-12 |
| 7. Wirkung auf die Leber und die Bauchspeicheldrüse Beispiel: Curcuma und Wermut | Seite | 12-13 |
| 8. Gewürze von A-Z für den Magen und Darm | Seite | 14 |
| 9. Nachwort | Seite | 15 |
| 10. Literaturverzeichnis | Seite | 16 |

Geschichtlicher Rückblick

Die Geschichte der Gewürze beginnt ohne genauere Datierung. Versuche, die Ernährungs- und Lebensgewohnheiten unserer Vorfahren zu erforschen endete irgendwann in Spekulationen, irgendwo in der Altsteinzeit, Jahrtausende vor den schriftlichen Überlieferungen. Bis 30.000 vor Christus hat der Mensch durch künstlerische Höhlenmalereien Zeugnis von guter Naturbeobachtung abgelegt. Da liegt der Gedanke nahe, dass würzende Kräuter zur geschmacklichen Verbesserung in dieser Zeit schon eingesetzt wurden. Die fast 5.000 jährige, historisch fundierte Geschichte ist lange Zeit von menschlicher Hab- und Machtgier überschattet. Wegen exotischer Gewürze wurden große Reichtümer geschaffen und vernichtet, aber auch neue Meere und Länder entdeckt. Gewürze spielten im mittelalterlichen Europa und der frühen Neuzeit eine ebenso wirtschaftliche und politische Rolle wie heute beispielsweise das Erdöl. Die Erschließung der Gewürzroute, des Seeweges von Europa zu den Inseln Hinterindiens ab dem 15. Jahrhundert, war der Beginn der europäischen Expansion.

Die älteste überlieferte Geschichte der Würz-, Heil- und Kulturpflanzen ist aus den Chroniken der alten Hochkulturen wie China, Ägypten und Mesopotamien das Land zwischen Tigris und Euphrat bekannt.

Auf die Heilkraft der Gewürze wies im 12. Jahrhundert Hildegard von Bingen, die erste deutsche Ärztin, durch niederschreiben von Abhandlungen hin. Man verwendete Gewürze nicht nur zum Würzen, sondern auch als Konservierungsmittel und Grundlage von Arzneimitteln.

Gewürze waren so wertvoll wie Gold. Am Beispiel des Pfeffers wird das deutlich: Pfeffer wurde mit Gold aufgewogen und die Bezeichnung „Pfeffersack“ für einen reichen Mann stammt aus dieser Zeit.

Gewürze sind gesund

Hier stellt sich als erstes die Frage: „Was ist Gesundheit und was sind Gewürze?“

Die Definition von Gesundheit beschreibt die WHO (World Health Organization) als „einen Zustand vollkommenen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens, nicht nur die Abwesenheit von Krankheit und Gebrechen.“

Die Definition von Gewürzen beschreibt der Bund von Lebensmittelrecht als „naturbelassene Teile einer Pflanzenart, auch getrocknet und/oder mechanisch bearbeitet, die wegen ihres aromatischen oder charakteristischen Geruchs oder Geschmacks als würzende oder geschmacksverbessernde Zutaten zur menschlichen Nahrung geeignet und bestimmt sind.“

Die geschmacksverbessernde Wirkung beruht auf den ätherischen Ölen, welche leicht verflüchtigende Substanzen sind. Aufgrund dieser Fähigkeit, geben sie den Speisen nicht nur einen angenehmen Geruch, sondern auch einen angenehmen Geschmack. Je nach Belieben kann man den Speisen mit Gewürzen ein komplett anderes Aroma geben und damit einen unangenehmen Geruch überdecken, oder man kann den eigenen

Geschmack der Speisen hervorheben.

In heißen Ländern wie z.B. Indien, können sich die Menschen ein Leben ohne den reichlichen und regelmäßigen Gebrauch von Gewürzen nicht vorstellen. Durch die klimatischen und hygienischen Bedingungen, die in solchen Ländern vorherrschen, hat der Verdauungstrakt ständig mit krankheitserregenden Keimen zu kämpfen. Die aromatisch scharfen Gewürze wie Curry, Chili und andere helfen ihm dabei. Andere enthalten Substanzen, welche den Wirkungsverlust von Vitamin-C-haltigen Nahrungsmitteln verringern, andere schützen Fett vor dem Verderb und wirken auf Grund phenolischer Bestandteile auf natürliche Art und Weise konservierend. Eine antioxidative Wirkung haben unter anderem Rosinen, Salbei, Zwiebeln, Pfeffer, Muskat, Ingwer, Curcuma und Piment. Antibakteriell wirken unter anderem Senf, Knoblauch, Meerrettich und Zwiebeln.

Gut gewürzte Speisen regen den Appetit und die Verdauungssäfte an. Besonders wichtig ist diese Anregung bei älteren Menschen, die von Natur aus eine nachlassende Leistungsfähigkeit des Magens, Darms und Bauchspeicheldrüse haben. Auch für die Krankenkost sind Gewürze fast ohne Einschränkung zu empfehlen. Scharfe Gewürze sind bei Magen und Darmerkrankungen verboten!

Menschen mit Bluthochdruck oder einer Nierenerkrankung können die salzarme Ernährung mit Gewürzen ausgleichen.

Ein ganz anderes Geschmacksempfinden haben Kinder für Gewürze. Sie reagieren auf Geschmacksreize stärker als Erwachsene, deshalb sollte man sich hierbei mengenmäßig etwas zurückhalten. Eine Ausnahme bilden hier die appetitlosen Schulkinder. Durch eine besonders schmackhaft gewürzte Nahrung kann man den Appetitmangel positiv beeinflussen.

Vitamin-, mineralstoff- und spurenelementreiche, geschmackvolle Küchenkräuter kann man problemlos und zu jeder Jahreszeit selber auf der Fensterbank in Blumentöpfen ziehen. Frische oder auch getrocknete Kräuter dienen als gesunde und geschmackliche Variante zu Pfeffer und Salz. Doch sollte man stets darauf achten, dass die Gewürze aus biologischen Anbau stammen und nicht bestrahlt wurden.

Heute weiss man, dass unter anderem in frischen oder auch getrockneten Gewürzen und Kräutern bioaktive Substanzen eine wichtige Rolle spielen. Mehr als 10.000 dieser Substanzen kommen in pflanzlichen Lebensmitteln vor und geben diesen Farbe, Duft und Aroma. Als bioaktive Substanzen werden sekundäre Pflanzenstoffe bezeichnet. Zu diesen gehören zum Beispiel: Carotinoide, Antocyanen, Flavonoide, Substanzen die in milchsauer fermentierten Lebensmitteln (Joghurt, Sauerkraut) enthalten sind und Faserstoffe.

Diese drei Stoffgruppen haben als Gemeinsamkeit: Dass sie keinen Nahrungscharakter haben oder pharmakologisch wirksam sind. Sie sind jedoch für die menschliche Gesundheit unentbehrlich und spielen in der Prävention von Krankheiten eine bedeutende Rolle. Bioaktive Substanzen zeichnen sich durch ihre positive Wirkung auf den Blutdruck, Blutzucker- und Cholesterinspiegel aus. Des weiteren weisen sie antikanzerogene, antimikrobielle, antioxidative, antithrombotische, immunmodulierende und entzündungshemmende Wirkung auf.

Durch einen sachgemäßen Einsatz von Gewürzen und frischen Kräutern wird die Versorgung mit bioaktiven Substanzen positiv beeinflusst.

Gewürze im engeren Sinne

Nahrung dient nicht nur dazu, dass die Leistungsfähigkeit und der Erhalt des Lebens gesichert ist, sie ist auch eine Quelle der Freude und Lust. Gewürze sollen zur Geschmacksverbesserung der Speisen dienen oder die Bekömmlichkeit verbessern. Auf der ganzen Welt will der Mensch seit Urzeiten nicht nur satt werden, er will es auch auf eine möglichst angenehme Art und Weise.

Heute bedient sich die Nahrungsmittelindustrie um diesen Effekt zu erzielen vielerlei Lebensmittelzusätzen. Statt mit „naturidentischen“ Aromen, was soviel wie künstlich nachempfundenen Aromen heißt, kann als Alternative in einer guten Küche mit Gewürzen und frischen Kräutern gewürzt werden. Die Gewürze sollen in erster Linie den Geschmacks- und Geruchssinn erwecken, denn über den nervalen Reiz werden die entsprechenden Verdauungssäfte bereitgestellt.

In alten Medizin- und Kräuterbüchern ist von der Wirkung der Gewürze auf den gesunden und kranken Menschen viel die Rede. Seit Jahrhunderten haben sie als Bestandteil von Kräftigungs-, Magen-, Bittermittel, Carminativum und geschlechtstriebfördernde Zubereitung eine Rolle gespielt. Auch heute noch produziert die pharmazeutische Industrie Tonikas mit Condurango, Pomeranzen, Wermut und Nux Vomica (Brechnuss). Der Wert der überlieferten Angaben ist jedoch mit Vorsicht zu genießen, denn es läßt sich kaum feststellen auf welchen Beobachtungen und auf wievielen Krankheitsfällen die therapeutischen Maßnahmen beruhen. Ob überhaupt eine ärztliche Prüfung jemals stattfand und um welches Krankheitsbild es sich im Sinne unserer heutigen diagnostischen Maßnahmen handelt, bleibt im Unklaren. Deshalb sind die Berichte aus früheren Zeiten mehr Hinweis auf therapeutische Maßnahmen als Beweise.

Auch heute ist es noch so, dass man wenig über Gewürze weiss. Die Ernährungsphysiologie befaßt sich überwiegend mit Nährstoffen bekannter Struktur, nur selten werden Gewürzinhaltsstoffe auf ihre Wirkung geprüft. Jedoch werden immer mehr bioaktive Substanzen unter anderm auch in frischen Kräutern und Gewürzen bekannt und deren gesundheitsfördernde Wirkung erforscht.

Bisher beschränkt sich die Aussage auf die Wirkung zu gesundheitsfördernden Gewürzen und Küchenkräutern für die ein einigermaßen gesichertes Wissen besteht. Diese werden im engeren Sinne als „getrocknete Naturprodukte des Pflanzenreichs, die durch ihren Gehalt an aromatischen und scharf schmeckenden Bestandteilen eine Erhöhung des Wohlgeschmacks unserer Speisen“ hervorrufen bezeichnet. Dazu gehören, die aus anderen Erdteilen eingeführten, aber auch einheimischen Gewürze und Küchenkräuter.

Gewürze im weiteren Sinne

Zu diesen Würzmitteln gehören: Zucker, Salz und „Genußsäuren“ wie z.B. Essig-, Zitronen-, Milch- und Fruchtsäure. Von der Lebensmittelindustrie werden eine Fülle von künstlich hergestellten Würzmittel, deren Zusammensetzung geheim gehalten wird, eingesetzt. Gerade diese Würzmittel stellen für die Verbraucher, die unter einer Lebensmittelunverträglichkeit leiden, eine große Gefahr dar. Diesen Menschen kann man nur raten, dass sie auf Fertigprodukte verzichten.

Nicht nur unbekanntes Zusammensetzungen bergen Gefahren sondern auch der hohe

Salzgehalt.

Die durchschnittliche Salzaufnahme beträgt pro Kopf 12 - 20g pro Tag. Die Nieren können jedoch, je nach Alter, Geschlecht und Konstitution, nur 5 - 7g wieder abgeben. Die überschüssige Substanz wird vom Körper unschädlich gemacht wofür Zellflüssigkeit gebraucht wird. Die Folge davon ist, dass die entwässerten Zellen absterben. Um 1g überschüssiges Kochsalz unschädlich zu machen, benötigt unser Körper das 23-fache an Zellflüssigkeit. Verwendet man statt reinem Natriumchlorid natürliche Salze, bei denen die Mineralien und Spurenelemente noch enthalten sind, wie zum Beispiel Meer-, Stein-, Kristall- oder auch Siedesalz, wird vom Körper keine Zellflüssigkeit benötigt um das überschüssige Salz unschädlich zu machen.

Eine weitere isolierte Substanz, die auch in vielen Fertigprodukten enthalten ist, stellt der weiße Industriezucker dar. Durch die Raffination werden ihm sämtliche natürlichen Bestandteile entzogen. Es sind nur noch „leere“ Kalorien, die den Blutzucker enorm in die Höhe treiben und die Bauchspeicheldrüse wegen der Insulinbereitstellung belasten.

Die genannten Säuren wie Essig-, Milch-, Zitronen oder anderer Fruchtsäuren, die entweder durch Gärung entstanden sind oder direkt aus der Frucht stammen, sind für unseren Organismus nicht schädlich. Das bekannteste milchsauer vergorene Lebensmittel ist das Sauerkraut. Die Milchsäure kommt in Pflanzen und in Bakterien als Gemisch von rechts- und linksdrehender Milchsäure vor. Normalerweise überwiegt hier die rechtsdrehende Milchsäure. Für uns Menschen ist die rechtsdrehende Milchsäure die physiologische, da sie im Körper selber synthetisiert und leicht eliminiert wird. Die linksdrehende Milchsäure dagegen wird langsamer abgebaut und kann sich so im Blut anreichern. Säuglinge können nach dem Verzehr von Sauermilchprodukten eine Azidose erleiden und auch Patienten mit einer Dünndarmresektion können eine Erhöhung der linksdrehenden Milchsäure im Blut aufweisen. Als mögliche Konsequenz einer Vergiftung können zum Beispiel Bewußtseinstrübungen, Verhaltensveränderungen oder neurologische Symptome sein.

Wirkung der Gewürze auf die Speicheldrüse

Bei der Verwendung von küchenüblichen Mengen von Gewürzen steigt die Speichelmenge während der Mahlzeit auf das 4 bis 9-fache an. Die Amylaseaktivität, Amylase wird beim Abbau von Kohlenhydraten benötigt, steigt um das eineinhalb bis zweifache des Nüchternwertes an. Am wirksamsten sind Capsikumgewürze wie Chilis, Paprika, Pfeffer und Ingwer. Weniger wirksam sind Senf und Piment. Auf diese Weise kann man die Amylasetätigkeit bis auf das achtzehnfache des Ruhewertes steigern. Dies bedeutet, dass die Kohlenhydratverdauung schon im Mund intensiviert und beschleunigt wird. Dieser Effekt läßt sich durch langes Kauen noch verstärken.

Ein wesentlicher Bestandteil des Speichel-Eiweiß-Körpers ist die Neuraminsäure. Diese dient zur Abwehr krankheitserregender Bakterien. Ihre Wirkungsweise beruht vermutlich auf der Fähigkeit, dass sie ein zellwandzerstörendes Enzym, welches von den Bakterien abgesondert wird, zu binden vermag. Dadurch wird die Infektionskraft geschwächt.

Durch den Verzehr von Chilis und anderen scharfen Gewürzen sinkt die Neuraminsäurekonzentration im Speichel. Dieser Effekt wird durch den vermehrten Speichelfluß wieder ausgeglichen

Ganz anders dagegen verhält sich die Speichelabsonderung bei Bitterstoffen. Die Speichelmenge bleibt beim Ruheniveau, die Amylaseaktivität und die Neuraminsäuremenge werden verringert.

Die Speichelwirksamkeit der gesamten Gewürze ist an die unmittelbare Berührung der Sinnesorgane Mund- und Rachenschleimhaut gebunden. Die speichelvermehrnde Fähigkeit von Gewürzen kommt nicht nur der Verdauung zu Gute, sondern auch als Mittel zur mechanischen Reinigung der Zähne. Die Schwere und Häufigkeit von Karieserkrankungen ist von der Menge, der an den Zähnen haftenden stärke- und zuckerhaltigen Nahrungsreste abhängig. Eine vermehrte Speichelmenge hebt die Spülwirkung an und wirkt so der Kariesbildung entgegen.

Folgendes soll am Beispiel des Ingwers und Paprikas zeigen, wie er angebaut und welche Verwendung er in der Medizin und der Küche



Ingwer (Rhizoma Zingiberis)

Ingwer wird von Indien bis Malaysia, in China und in anderen tropischen Gebieten angebaut und hauptsächlich als Gewürz verwendet. Den scharfen Geschmack machen die ätherischen Öle Gingerol und Shogaol aus.

Ingwer regt nicht nur die Speichelaktivierung an, er ist, ein hervorragendes Mittel bei Appetitlosigkeit und aktiviert die Verdauungsvorgänge. Diese Wirkung wird von der Kommission E des Bundesgesundheitsamtes bestätigt. Selbst bei Magenbeschwerden und Magengeschwüren kann Ingwer behilflich sein.

Hauptsächlich in China und Indien angewandt, findet der Ingwer im europäischen Raum immer mehr seinen Platz als Einmachgewürz für Früchte, Gurken und Kürbisse. Eine geschmackliche Bereicherung stellt er bei Suppen, Saucen, Geflügel, Wild und Reispeisen dar. Seine frische, scharfe Würze dient nicht nur als Geschmacksverbesserer, sondern bringt auch therapeutischen Nutzen bei Patienten, die einen schwachen, nervösen Magen haben oder nach Brotgenuß leicht gebläht sind. Hilfe verspricht er außerdem bei Patienten, die eine verminderte Geschmacksempfindung haben.



Paprika (Capsici Fructus)

Die Heimat der Paprika ist vermutlich Mittelamerika. Er ist mittlerweile in Süd- und Osteuropa in Kulturen verschiedener Arten zu finden. Der Paprika zählt zu den Nachtschattengewächsen (Solanaceae) wie die Tomate und Kartoffel. Die Schärfe der Paprika macht das scharfe Capsicain aus. 1950 wurde der Gemüsepaprika gezüchtet, der fast keine Scharfstoffe mehr enthält. Die Farbe des Paprika entsteht durch die Carotinoide, die meist rot gefärbt sind. Der Gesamtcarotinoidgehalt im Paprikapulver liegt bei 0,1 bis 0,5%. Anthocyane sind ebenfalls bei dem dunkelvioletten Farbton mancher Früchte im unreifen Zustand verantwortlich.

Durch die Reifung verändern sich die Anthocyane und bewirken einen Farbwechsel von orange bis rot.

Neben der Hauptwirkung des Capsicains darf man die Carotinoide und das Vitamin C nicht vergessen. Beide wirken antioxidativ und immunstimulierend, was gerade bei chronischer Verdauungsschwäche positiv zu bewerten ist.

Paprika dient innerlich als Verdauungshilfe, er wird als Gewürz und als Gemüse in der Küche verwendet.

Die Wirkung der Gewürze auf Magen und Darm

In der alten Medizin nahmen Verordnungen von Gewürzen bei Krankheiten, die den Verdauungstrakt betrafen den größten Raum ein. Hierzu zählen beispielsweise: Basilikum, Capsicumgewürze, Dill, Fenchel, Ingwer, Kümmel, Lorbeer, Pomeranzen, Thymian, Wacholder und Zimt.

Zu den blähungstreibenden Mitteln zählen beispielsweise:

Anis, Fenchel, Kardamom, Kümmel, Muskat, Pfefferminze und Thymian um nur einige zu nennen.

Die Bittermittel waren früher und sind bis heute noch Bestandteil von Kräftigungsmitteln.

Bei den Magenmitteln lässt sich die Gruppe der Bittermittel durch den allen gemeinsamen bitteren Geschmack am leichtesten abgrenzen. In neueren Untersuchungen fand man bei 70-80% der Testpersonen einen Anstieg der Salzsäureabsonderung im Magen, wobei erst nach 30 Minuten der Aufnahme das Maximum der Absonderung erreicht wurde. Mit dieser Untersuchung lässt sich vielleicht der Einsatz von bitteren Aperitifs vor dem Essen erklären.



Basilikum (Basilici Herba)

Es wird vermutet, dass die Pflanze ursprünglich in Indien beheimatet war. Nördlich der Alpen wird das Kraut in Kulturen und Gärten gezogen. Es kann ohne Probleme in Zimmern gezogen und gehalten werden was aufgrund ihrer Heilkraft empfehlenswert ist. In der Volksmedizin wird Basilikum als Magenmittel bei Appetitlosigkeit, Blähungen und Verstopfung eingesetzt. Für die besondere Heilwirkung sind in erster Linie die ätherischen Öle und die Gerbstoffe der Pflanze verantwortlich. An zweiter Stelle stehen die Flavonoide, sie zählen zu den sekundären Pflanzenstoffen.

Für Magenverstimmungen und Blähungen wird häufig Basilikum als Tee verordnet. Schon im Altertum verwendete man dieses verdauungsfördernde Gewürz für fetthaltige Speisen. während es in der Diätkunde als salzsparendes Gewürz Verwendung findet.

Als besondere Delikatesse gelten alle frischen grünen Salate, die mit Basilikum gewürzt sind und alle Weichkäse und Suppen die kurz vor dem Servieren mit Basilikum verfeinert werden.

Es lohnt sich also nicht nur für den Geschmack, sondern auch für die Verdauung mit Basilikum zu experimentieren.

· eine gute Verdauung mit

Fenchel (*Foeniculum Fructus*)



Der Fenchel ist im Mittelmeerraum beheimatet und wird heute in fast allen südeuropäischen Ländern und in Amerika in Kulturen gezüchtet. Bei uns ist er in Gärten oder wild wachsend zu finden. Der wilde Fenchel muß sorgfältig bestimmt werden, da die Verwechslungsgefahr mit anderen giftigen Doldenblütlern besteht.

Da nur die reifen Früchte geerntet werden können und nicht alle gleichzeitig reifen, ist die Ernte zeitaufwändig und mühsam. Man muß die reifen Dolden mit großer Sorgfalt heraus-schneiden, dieser Vorgang wird täumeln oder kämmen genannt. Diese Früchte sind von besserer Qualität als die restliche Droge, die durch Ausreißen und Abmähen der Fenchel-pflanze geerntet wird.

Die Wirkung des Fenchels bestimmt das ätherische Öl. Es besteht zu 50 – 70% aus dem süßlich schmeckenden *trans*-Anethol sowie dem nach Kampfer schmeckenden Fenchon und anderen Stoffen. Es ist dem Anisöl sehr ähnlich.

Besonders bei Kindern wird der Fenchel als Mittel gegen Blähungen (Carminativum) eingesetzt. Als Magentee und gegen Blähungen wird die Zubereitung nicht gesüßt. Außerdem wird er in Mischungen gegen Darmbeschwerden, Galle- und Leberleiden eingesetzt. In der Küche kennt man die Fenchel-
emüse.



Kümmel (*Carvi Fructus*)

Die Verwendung für arzneiliche Zwecke des Kümmels stammt aus Kulturpflanzen. Der Kümmel ist in ganz Mitteleuropa verbreitet. Er ist auf Wiesen, Weiden und Grasplätzen, Wegrändern, Böschungen und Bahndämmen zu finden. Doch auch hier sollte man vorsichtig sein, denn es besteht wie beim Fenchel Verwechslungsgefahr mit anderen giftigen Doldenblütlern!

Die reifen Früchte werden von Juli bis September geerntet. Dazu schneidet man die Dolden ab und hängt sie zum Nachreifen an einen luftigen Ort. Die so getrockneten Früchte werden dann abgerebelt und in Säcke verpackt. Das ätherische Öl daraus gewinnt man durch das Quetschen der Früchte und darauf folgender Wasserdampfdestillation. Dieses besteht zu 60% aus Carvol, der wichtigste Wirkstoff des Kümmels.

Die Kümmelfrüchte sind das Beste pflanzliche Mittel gegen Blähungen über das wir verfügen. Aus diesem Grund haben sie sich in der Medizin einen sicheren Platz erworben. In vielen Präparaten ist das Kümmelöl zu finden, aber auch als Tee wird er gerne eingenommen.

Beim BGA wird der Kümmel durchaus positiv beurteilt und für folgende Anwendungsgebiete empfohlen:

Beschwerden wie Völlegefühl, Blähungen, leichte krampfartige Magen-Darm-Störungen, Herz- und Magenbeschwerden sowie Verdauungsbeschwerden bei Säuglingen.

Als Tee wird der Kümmel warm und schluckweise getrunken. Dazu werden die Kümmelfrüchte mit kochendem Wasser überbrüht und dann läßt man sie 10 Minuten ziehen. Blähungen und krampfartige Magen-Darmbeschwerden lassen schnell nach.

Der Kümmel ist eines der ältesten Gewürze der Welt; er sorgt für eine gute Fettverdauung, beruhigt die Galle und sein Eigengeschmack verträgt sich mit fast allen Speisen. Die Urform des Wiesenkümmels ist der Kreuzkümmel. Man verwendet ihn viel im asiatischen Raum, alleine und auch in Gewürzmischungen wie z.B. in Curry. Er findet bei uns immer mehr Verwendung als Gewürz in Broten oder Salaten, obwohl sein Geschmack herber und weniger angenehm ist.

Als Gewürz sollte man nicht auf Kümmel verzichten. Es gibt Menschen die mögen den Kümmelgeschmack gar nicht. Das liegt aber häufig an der Anwendung. Wird der Kümmel fein vermahlen, dann stört er im Brot, in Suppen und Eintöpfen weit weniger als die ganzen Früchte. Eine andere einfache Variante um auf die verdauungsunterstützende Wirkung nicht zu verzichten. Man füllt den Kümmel in ein Säckchen und kocht ihn mit. Nach dem Kochen kann das Ganze entfernt werden. Für Kümmelliebhaber sind dagegen ganze Früchte im Brot oder auf Semmeln, in Bratkartoffeln, im Kraut und Salaten ein kulinarischer Genuß.

Die Wirkung der Gewürze auf Darmbakterien

Zur Beseitigung von Darmkrankheiten haben Gewürze schon immer eine große Rolle gespielt. Die meisten Durchfallerkrankungen haben eine infektiöse Ursache und da lag es nahe sich nicht nur mit klinisch therapeutischen Maßnahmen zu befassen sondern auch Effekte der krankheitserregenden Mikroorganismen zu erforschen.

Seit Jahrhunderten galt der Knoblauch als wirkungsvolles Mittel gegen Durchfallerkrankungen. Beobachter aus neuerer Zeit haben dies bestätigt. Die Durchfälle sollten ebenso schnell verschwinden wie unter der Gabe von Opium und Gerbstoffdrogen.

Die Ausscheidungen der Knoblauchinhaltsstoffe (Anilin) wirken dabei sehr störend. Sie werden über die Galle, Nieren, Darm, Haut und Lungen auch noch über Tage ausgeschieden. Dennoch erwies sich der Knoblauch im Tier- und Reagenzglasversuch als wirksam bakterientötend. In Chilis, Paprika, Curcuma, Fenchel, Nelken, Pfeffer, Meerrettich und Pfefferminze wurden ebenfalls im in Vitro-Versuch antibakterielle Wirkungen nachgewiesen, jedoch weiss man noch nicht ob sich diese Inhaltsstoffe therapeutisch nutzbar machen lassen.

Nähere Beschreibung des Knoblauchs:

Knoblauch (*Allium sativum*)



Als Gewürz und arzneiliche Pflanze findet die frische Knoblauchzwiebel ihre Hauptverwendung. Die Knoblauchpflanze wird vorwiegend in Gärten und Kulturen gezogen.

Der Inhaltsstoff Allicin weist antibiotische Eigenschaften auf. Er entwickelt sich durch ein im Knoblauch enthaltenes Enzym, das auf Alliin einwirkt. Die Aktivierung kann auch durch die Darmbakterien des Menschen geschehen. Weiterhin sind Vitamin A, B1, Nicotinaminsäure und Vitamin C enthalten. Desweiteren sind Hormone, die ähnlich wie menschliche Sexualhormone wirken sowie Fermente, Cholin (wichtig für die Leberfunktion) und Jod enthalten.

Knoblauch wirkt bei Gärungsprozessen im Darm, die mit Blähungserscheinungen und krampfartigen Schmerzzuständen verbunden sind. Unter Einwirkung von Sauerstoff entsteht aus dem Allicin der typische Knoblauchgeruch, welcher nicht von der gesundheitlichen Anwendung abhalten sollte. Nicht nur carminative Wirkungen können dem Knoblauch zugeschrieben werden sondern auch choloretische (galletreibende) Eigenschaften. Darüber hinaus wirkt Knoblauch gefäßerweiternd und entspannend. Die Gefäße der Beine, des Augenhintergrundes und des Gehirns werden erweitert und dadurch besser durchblutet. Knoblauch senkt den Cholesterinspiegel im Blut und wirkt gegen das Zusammenballen der roten Blutkörperchen. Obwohl der Knoblauch bei Magen- und Darmbeschwerden und auch als gutes Mittel auf die Gefäße wirkt, wird er wegen seines Geruches oft gemieden.

Verwendet man Knoblauch mit kleinen Mengen Ingwer täglich, ist die Geruchsbeeinträchtigung geringer. Gerichte werden durch Knoblauch verträglicher und bekommen einen aparten Geschmack.

Beschreibung des Meerrettich:



Meerrettich (*Aromacia rusticana*)

Der aus Südeuropa stammende Meerrettich oder Kren wie er überwiegend in Österreich genannt wird, ist eine der wenigen Pflanzen, die Lebensmittel, Arznei und Gewürz zugleich sind. Die Wurzel ist in rohem Zustand geruchslos. Wird sie geschnitten oder geraspelt verströmt sie einen scharfen zu Tränen reizenden Geruch.

Im Mittelalter wurde der Meerrettich gegen Vergiftungen, Dreitagefieber und Ohrenschmerzen verabreicht.

Heute weiss man, dass Meerrettich sehr viel Vitamin C enthält und deshalb zur Steigerung der Abwehrkräfte eingesetzt wird. Dem Meerrettich wird nachgesagt, dass er sich günstig auf die Darmflora auswirkt. Ebenso soll er auch wirksam gegen Magen-Darm-Störungen sein und auf die Absonderung des Gallensaftes, was wiederum die Fettverdauung positiv beeinflusst, positiv wirken.

Ebenfalls im Meerrettich enthalten sind bakterienhemmende und krebsvorbeugende Stoffe. Dies sind schwefelhaltige Substanzen (Allicin und Sinigrin), die auch im Knoblauch vorkommen und den Meerrettich zu einem sehr gesunden Gewürz machen.

Bei Blasen und Nierenleiden soll man keinen Meerrettich essen, da große Mengen Nierenbluten auslösen können. Ebenfalls ungeeignet ist er auch für Patienten mit Magengeschwüren und Schilddrüsenfehlfunktionen.

Wirkung der Gewürze auf die Leber und die Bauchspeicheldrüse

In der alten Medizin galten Curcuma, Dost, Enzian, Pfefferminz und Wermut als Mittel, die die Produktion des Gallensaftes (Cholerika) in der Leber anregen. Mit modernen Untersuchungsmethoden konnten diese Effekte bestätigt werden. Die verstärkte Gallenbildung in der Leber beruht auf der Wirkung des gelben Farbstoffes Curcumin. Gleichzeitig mit dem verstärkten Gallenfluß sinkt das Cholesterinniveau in Blut und Gewebe. Currygewürze enthalten ebenfalls Curcumin und haben aus diesem Grund eine gallentreibende Wirkung.

Nähere Beschreibung von Curcuma:



Curcuma (Gelbwurzel)

Zu den arzneilich verwendeten Pflanzenteile gehört der Wurzelstock. Etwa im Dezember und Januar fangen die oberen Teile der Pflanze an zu verwelken, dann gräbt man den Wurzelstock aus, trennt die Knollen von Rhizomaästen, taucht diese in kochendes Wasser und trocknet sie anschließend in der Sonne. Erst durch das Abbrühen wird der gelbe Farbstoff aus den Sekretzellen gelöst und verteilt sich auf die ganze Pflanze. Durch diese Prozedur erhält der Wurzelstock eine hornartige Beschaffenheit.

Als Inhaltsstoffe sind ätherisches Öl, Bitterstoffe, Curcumin, und Stärke bekannt. Curcumin, der gelbe Farbstoff, fördert die Gallenentleerung. Dem ätherischen Öl wird eine verstärkte Gallenproduktion in der Leber nachgesagt. Dem zu Folge läßt sich Curcuma bei Magen- und Darmbeschwerden, die ihre Ursache in der verminderten Gallenausscheidung haben erfolgreich verwenden. Das BGA Kommission E bescheinigt der Curcumawurzel entzündungswidrige, gallentreibende und die Gallenproduktion in der Leber fördernde Wirkung.

Die Schulmedizin gebraucht Curcuma recht wenig. Als Tee findet Curcumapulver auch in der Naturheilkunde kaum Anwendung. Man kann aber das Pulver nach Belieben pur oder auf einer Oblate 3 mal täglich 0,5g einnehmen.

Als Gewürz findet Curcuma fast keinen Einsatz, obwohl Curcuma die Verdauung in bester Weise fördert. Man sollte sich diese Wirkung zu Nutze machen und öfter mit Curcuma, Curry oder Worcestersauce würzen, denn auch hier ist Curcuma ein Bestandteil.

Vorsicht bei Verschuß der Gallenwege und bei Gallensteinen, hier muß man auf Curcuma verzichten!

Wermut und Curcuma werden unter anderem als Mittel zur Entleerung der Gallenblase (Cholagoa) eingesetzt.

Nach ihrem Genuß steigert sich die Menge, der in den Zwölffingerdarm ergossene Gallenfarbstoff Bilirubin und die Cholesterinmenge um ein Vielfaches. Die gleichen Wermutmengen, die den Gallenfluß in den Zwölffingerdarm hoch ansteigen lassen, haben auch eine Intensivierung des Zuflusses von Pankreasenzymen, wodurch Stärke und Fett abbauenden Enzyme steigen.

Nähere Beschreibung der Wermuts:

Wermut (Absinthii Herba)



Das Kraut ist das arzneilich verwendete Pflanzenteil des Wermuts. Obwohl die Bezeichnung „Herba“ das ganze Kraut meint, werden beim Wermut vornehmlich die oberen, zarten Teile gesammelt was zur Blütezeit geschieht. Die Triebe werden abgeschnitten, gebündelt und an einem luftigen Ort getrocknet. Die gute arzneiliche Wirkung verdanken wir dem Bitterstoff Absinth, dem ätherischen Öl sowie den Gerbstoffen. Die Bitterstoffe gelten jedoch als wichtigste Inhaltsstoffe.

Wermut ist ein Kraut, das nicht nur bei Gallenleiden Einsatz findet, sondern auch als Magen,-Darmmittel und zur Appetitanregung eingesetzt wird. Keiner, der unter solchen Beschwerden leidet, sollte sich durch den bitteren Geschmack davon abbringen lassen, auf den Wermuttee oder dessen Tinktur zu verzichten. Süßen sollte man den Tee nicht, da es zur bitteren Geschmackskomponenten nicht passt und in diesem Fall zusätzlich die die Wirksamkeit noch beeinträchtigt. Besser ist es, wenn man zu gleichen Teilen Wermut, Tausendgüldenkräuter und Pfefferminze mischt. Auf diese Weise kann man den bitteren Geschmack eher tolerieren.

Eine kranke Gallenblase kann sich auch durch eine Verdauungsschwäche, Appetitlosigkeit, eingeschränkte Magenarbeit, Blähungen und Völlegefühl zeigen. Woher die Gallenbeschwerden kommen, ob es sich um Gallensteine, Störungen des Gallenabflusses oder um eine chronisch entzündete Gallenblase handelt, ist bei der Behandlung von Wermut ohne Bedeutung. Mit Wermut läßt sich die Galle wieder beruhigen und es lassen sich Magenbeschwerden und Gallenstörungen gleichermaßen behandeln. Nach überstandenen Gallenkoliken eignet sich Wermut ebenfalls. Prophylaktisch können Menschen, deren Galle empfindlich auf verschiedene Speisen und Getränke wie z. B. Kaffee und fette Mahlzeiten etc. reagiert, eine Tasse Wermuttee täglich trinken.

Viele Hausfrauen greifen auch heute noch beim Gänsebraten zu Wermut als Gewürz. Es wird ein kleines Sträußchen dem Braten zugegeben wobei der aromatische Bitterstoff das Essen würzt und gleichzeitig für eine verbesserte Verdauung sorgt.

Gewürze und Kräuter und ihre Anwendung für Magen und Darm

| | |
|-----------------|--|
| Anis | fördert die Gallensaftproduktion und wird deshalb bei Magenbeschwerden und Krämpfen angewendet |
| Bohnenkraut | appetitanregend und beeinflusst den ganzen Magen-Darm-Trakt positiv |
| Cardamon | verstärkt die Gallensaftproduktion und beugt Blähungen vor |
| Dill | Stärkt den Magen; für salzarme Diäten empfohlen |
| Estragon | appetitanregend und verdauungsfördernd |
| Koriander | appetitanregend; Mittel gegen Magen-Darm-Beschwerden insbesondere bei Blähungen |
| Lorbeerblätter | appetitanregend und fördert die Verdauung |
| Majoran | appetitanregend; macht schwere Speisen bekömmlicher |
| Muskat | fördert die Gallensaftproduktion in der Leber und wirkt damit verdauungsfördernd |
| Nelken | regt die Magensaftproduktion an; appetitanregend und verdauungsfördernd |
| Pfeffer | regt die Magen- und Speichelproduktion an; appetitanregend |
| Piment | Magensekret fördernd; verdauungsanregend; appetitanregend |
| Schnittlauch | appetitanregend; verdauungsfördernd |
| Salbei | verdauungsfördernd; wirkt beruhigend, krampflösend und entzündungshemmend |
| Thymian | appetitanregend; wirkt auf den gesamten Verdauungstrakt belebend |
| Wacholderbeeren | appetitanregend; verdauungsfördernd und beseitigt Blähungen |
| Zimt | fördert die Fettverdauung |
| Zwiebel | fördert die Verdauung; appetitanregend |

Nachwort

Der wertvollste Schatz ist unsere Gesundheit.

Auf der Suche nach Heilung zog es den Menschen schon immer zu den Kräutern hin. Man wußte, dass Pflanzen Kräfte freisetzen. „Die Kraft deines Körpers liegt in den Säften der Pflanzen“ mit diesen Worten empfahl Sheng Nung aufgrund einer Formulierung der Traditionellen Chinesischen Medizin, Kräuter und auch Sprossen, die zum Würzen verwendet wurden.

Überall auf der Welt wo Menschen Spuren hinterließen, wurden Kräuter als Würze und intuitiv als Medizin genützt. Durch die Industrialisierung und den Eingriff der Lebensmittelindustrie mit Fertiggewürzmischungen, Geschmacksverstärkern und künstlichen Aromastoffen verloren frische Kräuter immer mehr an Bedeutung.

Doch jede Medaille hat zwei Seiten. Auf der einen Seite steht die Vereinfachung des Kochens mit Fertigmischungen, die durchaus auch geschmacklich gut sein können. Auf der anderen Seite stehen die vielen Unverträglichkeiten mit Verdauungsproblemen wie Magen- Darmbeschwerden, Hautausschlägen bis zum anaphylaktischen Schock.

Da sollte man sich zurück zur Natur besinnen und auf die Erfahrung alter Küchenmeister setzen, die das Essen mit frischen Kräutern und Gewürzen schmackhaft, bekömmlich und durchaus gesund, in jeder Hinsicht, gewürzt haben.

Es lohnt sich für Ihre Gesundheit!

Literaturverzeichnis

Wikipedia

Unterlagen der Paracelsusschule

Das große Buch der Heilpflanzen, Autor: Apotheker M. Pahlow

Alles über Gewürze, Autor: Rainer Schunk

Das große Buch der Sprossen

