

Naturheilkunde für Zuhause

Die Heilkraft der  
*Gewürze*

Annette Kerckhoff, Dorothee Schimpf

Mit zahlreichen Rezepten  
für die innerliche und äußerliche Anwendung

**KVC** | VERLAG



# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>1</b>
<b>Ein Blick in die Geschichte der Gewürze</b>	<b>3</b>
Der älteste Handel der Welt	3
Das erste Kochbuch	5
Von der mittelalterlichen Klosterküche zur modernen Medizin	6
Handelswege	8
<b>Kleine Gewürzkunde</b>	<b>11</b>
Verwendete Pflanzenteile	11
Die wichtigsten Wirkstoffgruppen	12
Ätherische Öle	12
Bitterstoffe	14
Farbstoffe	14
Scharfstoffe	15
Schwefelverbindungen und Senföle	15
Anwendungsbereiche und Darreichungsformen	16
Zwischen Genuss- und Arzneimittel	16
„Nebenwirkungen“	17
Pflanzenheilkunde (Phytotherapie)	18

Einkauf und Lagerung von Gewürzen	19
Qualität	19
Ganz oder gemahlen?	20
Aufbewahrung	20

## **Heilende Gewürze** **23**

Anis	23
Basilikum	26
Beifuß	28
Bockshornklee	30
Bohnenkraut	32
Chili	34
Fenchel	36
Galgant	38
Gelbwurz	40
Gewürznelken	42
Ingwer	44
Kardamom	46
Knoblauch	48
Koriander	50
Kreuzkümmel	52
Kümmel	54
Lavendel	56
Liebstockel	58
Lorbeer	60
Majoran	62
Meerrettich	64
Muskatnuss	66
Paprika	68
Pfeffer	70
Pfefferminze	72
Rosmarin	74
Salbei	76

Senf	78
Thymian	80
Wacholder	82
Zimt	84
Zwiebel	87
<b>Die „Gewürz-Hausapotheke“</b>	<b>91</b>
Gesundes für jeden Tag	92
Fencheltee gemischt	92
Salzmischung mit Bohnenkraut	92
Gewürzmischung für Atem und Verdauung	93
Gewürze fürs Kochwasser	94
Currymischung selbstgemacht	94
Kokos-Leinölschmalz mit Zwiebeln und Knoblauch	95
Frühstücksbrei mit Gewürzen	96
Habermus nach Hildegard von Bingen	97
Brot mit Gewürzen	98
Haferbrötchen mit Fenchel und Anis	98
„Überlebensbrot“ mit Sauerkraut, Knoblauch und Schnittlauch	99
Senf zum Käse	100
Nervensystem	100
Energiekekse nach Hildegard von Bingen	100
Heiße Schokolade mit Chili	102
Kaffee mit Kardamom	102
Gewürzmilch	103
Schwarzer Orient-Tee mit Gewürzen	104
„Aufwachtee“	105
Wärmende Teemischung für Nerven und Kreislauf	106
Arabischer Energietee	107
Indischer Basilikumtee	108
Mund und Zähne	109
Salbeinlage bei Zahnfleischentzündungen	109
Salbeitee zum Gurgeln	109

Husten, Schnupfen, Heiserkeit	110
Anis und Fenchel als erste Hilfe gegen Hustenattacken	110
Anismilch	110
Schneller Meerrettichhonig	111
Schneller Zwiebelhonig	112
Fenchelhonig	112
Zimthonig für den Winter	113
Zwiebel-Hustensaft	113
Hustensirup mit schwarzem Rettich und Knoblauch	114
Erkältungs-Gelee für alle Jahreszeiten	115
Pfeffer-Knoblauchtrunk aus Kambodscha	116
Pfeffertrunk „Schnupfenkiller“	117
Tee gegen Halsschmerzen	118
Ingwertee gegen Erkältungen, im Winter oder bei innerer Kälte	118
Zwiebel neben's Bett bei Schnupfen	119
Senf- oder Meerrettichbrot	119
Gewürzte Hühnersuppe bei Erkältung	120
Verdauungsbeschwerden	122
Reisbrei mit Currymischung bei Magen-Darmbeschwerden	122
Würzöl mit Bohnenkraut	123
Paprika-Walnuss-Paste als Dipp	123
Kümmelpulver in Olivenöl	124
Scharfer Essig für Hülsenfrüchte	125
Anis-Fenchel-Likör „Omas Magenwärmer“	126
Minze-Fencheltee bei Magenschmerzen	127
Minze-Kümmeltee bei Bauchschmerzen mit Blähungen	128
Bauchwehtee für Babys	129
„Drei-Winde-Tee“ gegen Blähungen	130
„Vier-Winde-Tee“ gegen Blähungen	130
Verdauungstee	131
Sonstiges	132
Salbei gegen starkes Schwitzen	132
Knoblauchtinktur zur Stärkung der Blutgefäße	132
Wacholder-Rosmarin-Schnaps	134

Tee gegen Reiseübelkeit	135
Auflagen, Kompressen und andere äußerliche Anwendungen	136
Bockshornkleeauflage bei Arthrose	136
Senfmehl-Fußbad bei kalten Füßen, Infekten und Kopfschmerzen	137
Zwiebelsäckchen bei Ohrenschmerzen	138
Zwiebel bei Insektenstichen	139
Gewürznelken bei Zahnschmerzen	139
Schlafkissen für Klein und Groß	140
<b>Quellen und weiterführende Literatur</b>	<b>141</b>
Interessante Studienergebnisse	141
Rezepte	143
Weitere Literatur	143
Internet	144
Bildnachweis	144
<b>Autorinnen</b>	<b>145</b>



# Kleine Gewürzkunde

## Gewürz oder Küchenkraut?

So ganz einfach ist die Unterscheidung nicht – tendenziell aber kann man sagen, dass Gewürze getrocknet verwendet werden und Küchenkräuter frisch ins Gericht kommen.

## Verwendete Pflanzenteile

Gewürze bestehen aus den unterschiedlichsten Pflanzenteilen, die gemahlen oder ganz verwendet werden:

- Blätter, z. B. Rosmarin oder Melisse
- Wurzeln, z. B. Ingwer
- Samen oder Früchte, z. B. Kardamom, Koriander, Pfeffer, Kümmel
- Rinde, z. B. Zimt
- Blüten, z. B. Safranfäden (die Staubfäden vom Krokus) oder Rosenblätter

Werden alle oberirdischen Teile verwendet, so würde man korrekterweise vom „Kraut“ sprechen. Dies ist z. B. der Fall beim Majoran.

## Die wichtigsten Wirkstoffgruppen

### Ätherische Öle

Es ist un schwer zu erkennen, dass die wichtigsten Wirkstoffgruppen in Gewürzen zum einen die ätherischen Öle sind, die für den Duft der Pflanze zuständig sind, zum anderen die Farbstoffe. Daneben finden sich in scharfen Gewürzen die Scharfstoffe, in Gewürzen und Kräutern mit dem typischen Senfgeschmack Senfölglykoside, in bitteren Gewürzen wie dem Beifuß auch Bitterstoffe.

Ätherische Öle werden von den fetten Ölen der Samen und Früchte abgegrenzt, also von Olivenöl, Sonnenblumenöl usw. Sie sind leicht flüchtig und für den charakteristischen Geruch vieler Pflanzen verantwortlich. Das heißt zunächst: Im Prinzip haben fast alle Gewürzpflanzen einen hohen Gehalt an ätherischen Ölen. Ätherische Öle dienen den Pflanzen eigentlich zur Abwehr von Tieren.

Zu den grundsätzlichen Eigenschaften von ätherischen Ölen zählt, dass sie fettlöslich sind (auch gut für die Küche, so lösen sich ihre Geschmacksstoffe in Butter oder Öl). Im Körper ermöglicht diese Eigenschaft eine Passage durch die Schleimhäute des Darms in den gesamten Körper. Das heißt: Wenn wir Thymian, ein ausgesprochen antibakteriell wirkendes Kraut, einnehmen, so kommt dies auch anderen Organen zugute. Bekanntestes Beispiel von einer Gewürzpflanze, die über den Mund aufgenommen und anschließend über die Haut ausgedünstet wird, ist der Knoblauch. Zwar zählt der für den typischen Geruch verantwortliche Stoff nicht zu den ätherischen Ölen, der Vorgang ist aber im Prinzip der gleiche. Und so bedeutet die Aufnahme von Ätherisch-Öl-Pflanzen wie Thymian, Majoran, Oregano, Rosmarin, Fenchel, Kardamom, Kümmel etc., dass wir nicht nur die Verdauung fördern, sondern der Gesundheit insgesamt etwas Gutes tun.

Verständlich wird durch die typische Eigenschaft der ätherischen Öle auch, dass sie gerne für äußerliche Anwendungen wie Badezusätze, Einreibungen, Körperöle oder Inhalationen verwendet werden.

Da ätherische Öle chemisch unterschiedliche Stoffgemische darstellen, haben sie sehr verschiedene Wirkungen. Als gemeinsamer Nenner der unzähligen ätherischen Öle, die es gibt, lässt sich eine entzündungs- und keimmin-

dernde, aber auch (in hoher Dosierung) eine haut- und schleimhautreizende Wirkung nennen.

Für Gewürze, wie sie üblicherweise verwendet werden, sind keine negativen Wirkungen zu befürchten – dass man ihren Einsatz nicht übertreiben sollte, reguliert sich schon durch den sonst zu intensiven Geschmack. Allerdings können stark gewürzte Speisen zu akuten Beschwerden führen, der übermäßige Genuss z. B. von scharfem Essen (vor allem, wenn man dies nicht gewohnt ist) die Schleimhäute von Magen und Darm reizen.

Isolierte ätherische Öle werden auf dem Markt als Duftöle angeboten und in der Aromatherapie eingesetzt. Erhältlich sind sie als kleine Fläschchen mit dem hochkonzentrierten ätherischen Öl, für die große Mengen der Ausgangspflanzen – z. B. Pfefferminzblätter – verarbeitet werden, um das reine ätherische Öl auszuziehen.

Auch wenn es eine Zeitlang populär war, Duftöle zum Kochen zu verwenden, möchten wir Ihnen davon abraten. Die Gefahr einer Überdosierung und damit einer Vergiftung ist sehr hoch.

Bleiben Sie bei der bewährten Methode, die Gewürze selbst dem Essen beizufügen. Das reine ätherische Öl enthält auch nur einen bestimmten Teil des gesamten Spektrums der Inhaltsstoffe der Heilpflanze. Der Salbei beispielsweise enthält außer den Duftstoffen auch Gerbstoffe. Wenn Sie Nudeln mit in Butter gebratenen Salbeiblättern zubereiten, so bietet sich dem Gaumen neben den weichen, milden Nudeln noch das Knistern des knusprigen Salbeiblattes, seines typischen, vom ätherischen Öl geprägten Geschmacks, aber auch die leichte Pelzigkeit, die Salbeiblätter durch die Gerbstoffe mitbringen. Was wären dagegen Nudeln mit einem Tropfen ätherischem Öl?

# Heilende Gewürze

## Anis

Anisfrüchte schmecken süß und aromatisch, man kennt sie vor allem aus der Weihnachtsbäckerei – eine sinnvolle Tradition, helfen Anisfrüchte doch bei der Verdauung, die an den Feiertagen besonders gefordert ist. Daneben werden Anisfrüchte gegen Husten eingesetzt, der sich ebenfalls gerne in der kalten Jahreszeit einstellt. In der mittelalterlichen Medizin galt der Anis als „wärmend“, stärkend, verdauungsfördernd und allgemein öffnend. Im Orient isst man zur Erfrischung des Atems gerne mal einige Körner gerösteten Anis.



### Steckbrief

lat. Name	<i>Pimpinella anisum</i>
Familie	Doldenblütler; nicht verwechselt werden darf der Anis mit dem hübschen Sternanis, der zu einer anderen Pflanzenfamilie gehört.

Herkunft	Mittelmeerraum
Verwendete Pflanzenteile	Reife Früchte
Wirksame Inhaltsstoffe	Ätherisches Öl mit trans-Anethol, Estragol
Wirkung	Auswurfördernd, schwach krampflösend, antibakteriell und antiviral, verdauungsfördernd
Medizinische Anwendung	Als Tee bei Verdauungsbeschwerden mit Blähungen und krampfartigen Beschwerden, bei Katarrhen der oberen Luftwege
Verwendung in der Küche	Anis ist Bestandteil von Weihnachtsgebäck wie z. B. Springerle, außerdem mediterranen Schnäpsen, z. B. Pernod in Frankreich, Ouzo in Griechenland, Raki in der Türkei. In Gewürzmischungen wird Anis in Europa, Indien, Asien oder Afrika auch für Fisch-, Fleisch- und Gemüsegerichte verwendet.
Spannendes aus der Forschung	Zum Anis gibt es interessanterweise Studien, die sich mit der Behandlung von Kopfläusen befassen. In einer israelischen Studie von 2010 konnte belegt werden, dass die Anwendung von Kokosöl und ätherischem Anisöl der Anwendung von Permethrin (z. B. enthalten in dem Präparat Goldgeist® forte) überlegen war. Veranlasst wurde die Studie durch Beobachtungen, dass Permethrin heute nicht mehr so wirksam ist wie früher, vermutlich, weil immer mehr Kopfläuse resistent gegen den Wirkstoff werden.

## Unsere Rezepte mit Anis

- Gewürzmischung für Atem und Verdauung
- Brot mit Gewürzen
- Haferbrötchen mit Fenchel und Anis
- Anis und Fenchel als erste Hilfe gegen Hustenattacken
- Anismilch
- Anis-Fenchel-Likör „Omas Magenwärmer“
- „Drei-Winde-Tee“
- „Vier-Winde-Tee“
- Verdauungstee