

# Die Kraft der Gewürze

## HEILKRÄUTER IN DER KÜCHE?

Wer kennt sie nicht – die Tipps von Großmutter, wie heiße Zitrone gegen Erkältung, Zwiebelwickel bei Ohrenschmerzen oder heiße Milch mit Honig bei Halsschmerzen oder Einschlafproblemen. Omas Hausmittel haben nicht nur Trost gespendet, wenn es einem nicht so gut ging, sondern meist auch Linderung verschafft.

Auch für Kräuter und Gewürze kennt der Volksmund neben der schmackhaften Verfeinerung von Gerichten, viele gesundheitliche Verwendungszwecke. Produkte aus Kümmel, Kamille oder Fenchel stehen in der Hausapotheke ganz oben, denn die möglichen krampflösenden und verdauungsfördernden Wirkungen sind jedem bekannt.

### URALTES WISSEN – NEU ENTDECKT

Für viele Beschwerden hält Mutter Natur ein Kraut bereit und dieses Heilkräuterwissen gibt es bereits seit Jahrhunderten von Jahren. Immer wieder haben sich herausragende Persönlichkeiten wie z. B. Hippokrates, Hildegard von Bingen oder Paracelsus, intensiv der Naturheilkunde gewidmet und ihre Erkenntnisse für die Nachwelt festgehalten. So hilft z. B. bei Husten Thymiantee und bei Halsschmerzen Salbeitee.

### ERNÄHRUNG ALS SÄULE DER GESUNDHEIT

Nicht nur bei alternativen Heilmethoden wie der Traditionellen Chinesischen Medizin, Tibetischen Medizin oder im Ayurveda bildet eine ausgewogene Ernährung eine Säule der Gesundheit. Die sogenannte Diätetik – der Grundgedanke, dass es möglich ist, durch Ernährung bestimmte Krankheiten vorzubeugen oder auch den Krankheitsverlauf bestehender Erkrankungen positiv zu beeinflussen – ist auch ein Bestandteil der aktuellen Schulmedizin.

*Omas Hausmittel  
sind in vielen  
Situationen hilfreich.*

### WERTVOLLE INHALTSSTOFFE

Jedes Kraut enthält ein Gemisch an Inhaltsstoffen, die für den jeweiligen Geruch, Geschmack, Farbe und gegebenenfalls auch die Wirkung verantwortlich sind. Der Nährwert von Gewürzen ist in der Regel sehr gering, dafür enthalten sie viele Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe. Viele sekundäre Pflanzenstoffe wirken als starke Antioxidantien, wie z. B. der herbe Gerbstoff im grünen Tee oder Anthocyane, der Farbstoff in roten Beeren. Schützen Bitterstoffe die Pflanze vor dem Verzehr von Schädlingen, können diese beim Menschen die Sekretion von Speichel, Galle und Magensaft steigern und dadurch den Appetit und die Verdauung anregen. Durch diese und viele andere Effekte sind Gewürze fester Bestandteil vieler Speisen, um die Bekömmlichkeit schwer verdaulicher Nahrungsmittel wie Kohl, Gurken, Zwiebeln oder Hülsenfrüchte zu verbessern.

### GEWÜRZE KÖNNEN MEHR ALS NUR GUT SCHMECKEN

Bauen Sie regelmäßig schmackhafte Bio-Kräuter und -Gewürze in Ihren Speiseplan ein und genießen Sie sozusagen als erwünschte „Nebenwirkung“ deren gesundheitsfördernde Effekte. Gewürze dienen dabei als Trigger und steigern z. B. die Bekömmlichkeit, da der Körper leichter seine Verdauungssäfte abgibt. Nutzen Sie die Kraft der Gewürze für Ihr Wohlbefinden und kochen Sie mit Kräutern und Gewürzen in Bio-Qualität. Diese sind weder begast, bestrahlt oder mit irgendwelchen Zusätzen versehen. Neben strengsten Qualitätskontrollen auf Rückstände wird auch der Anteil verschiedener Pflanzenstoffe überprüft und damit beste Qualität garantiert.