

[View this email in your browser](#)

NATURHEILPRAXIS
Carol Muchenberger



Wärmende Gewürze finden in der Küche der Advents- und Weihnachtszeit häufig Verwendung - lesen sie, welche positive Wirkung diese auf unseren Körper haben. Lernen sie zwei feine, schnelle Rezepte mit diesen verführerischen und aromatischen Gewürzen kennen. Sind sie noch auf der Suche nach einem attraktiven Weihnachtsgeschenk?

Nach diesem prächtigen, farbenfrohen und langen Herbst mit angenehmen milden Temperaturen ist nun der Winter rechtzeitig für die Adventszeit bis ins Flachland eingebrochen. Schon seit Tagen werden Häuser und Strassenzüge mit wärmenden Lichtern dekoriert sowie Fenster und Türen mit glitzernden und farbigen Weihnachtsdekorationen geschmückt. Die Düfte von Zimt, Nelken, Kardamom, Ingwer und (Stern-)Anis werden immer präsenter - sei es in Weihnachtsgebäck, Lebkuchen, Süßspeisen, Punsch oder Glühwein.

Die Gewürze Zimt, Nelken, Kardamom, Ingwer und (Stern-)Anis finden in unserer Küche speziell in der aktuellen Jahreszeit sehr häufig Verwendung. Dies nicht ohne Grund, denn diese würzigen, exotischen Zutaten unterstreichen das Spezielle und Einzigartige der Advents- und Weihnachtszeit. Weiter haben diese aromatischen und feinen Gewürze einen positiven Einfluss auf unseren Körper, speziell auf die Verdauung, die während dieser

Festzeit stark belastet wird.

Zimt ist eines der ältesten und kostbarsten Gewürze der Welt. Dieses stammt von der Innenrinde des bis zu 10m grossen Zimtbaumes, der ursprünglich aus dem ehemaligen Ceylon stammt. Der Zimt wirkt antibakteriell und krampflösend, regt die Verdauung an und steigert die Magensaftproduktion. Zimt wird deshalb bei Appetitlosigkeit, Verdauungsstörungen mit leichten krampfartigen Beschwerden im Magen-Darm-Bereich, Völlegefühl und Blähungen eingesetzt. Bestreuen sie ihren Kaffee einmal mit etwas Zimtpulver, das ergibt eine aromatische und exotische Note.

Gewürznelken sind die getrockneten Blütenknospen des Nelkenbaumes, der ursprünglich von den Gewürzinseln, einer Indonesischen Inselgruppe im Pazifik, stammt. In der chinesischen und ayurvedischen Heilkunde hat die Nelke seit langem ihren festen Platz. Bei uns wird die Nelke z.B. bei Zahnschmerzen empfohlen, da gewisse Inhaltsstoffe schmerzlindernde Eigenschaften besitzen. Weiter wirken die Gewürznelken antimikrobiell gegen Bakterien und Viren, regen die Verdauung an und unterstützen die körpereigenen Abwehrkräfte. Deshalb werden Nelken punktuell bei Schmerzen und Verdauungsstörungen eingesetzt.

Kardamom gehört zu den teuersten Gewürzen der Welt. Verwendet werden die Samen des Kardamoms, eines Ingwergewächses, das im asiatischen Raum beheimatet ist. Die ätherischen Öle des Kardamoms regen die Magensaftproduktion und Darmtätigkeit an und wirken krampflösend und durchblutungssteigernd. Deshalb wirkt auch der Kardamom verdauungsfördernd.

Als **Ingwer** wird der Wurzelstock der schilfartigen Ingwerpflanze verwendet. In der ayurvedischen Medizin gilt Ingwer als die würzig-scharfe Arznei schlechthin, welche den Stoffwechsel ankurbelt, den Körper wärmt und die Verdauung fördert. Die ätherischen Öle und das Gingerol helfen bei Magenbeschwerden wie Völlegefühl, Brechreiz, leichter Übelkeit und wirken appetitanregend und blähungswidrig. Zudem stärkt Ingwer die Abwehrkräfte und ist daher ein ideales Erkältungsmittel.

Schon bei den Römern hielt **Anis** aus dem Orient Einzug in die gehobene Küche. Verwendet werden die kleinen, rundlichen eiförmigen Früchte der Pimpinella anisum. Der Anis wirkt blähungswidrig, schwach krampflösend und antibakteriell und wird deshalb bei Blähungen und Husten eingesetzt. Der **Sternanis** wächst in Ostasien auf einem immergrünen Baum der Magnolienfamilie. In Inhaltsstoffen und Wirkung sind diese sternartigen Früchte unserem Anis gleichzusetzen.

Wie sie sehen haben alle diese Gewürze einen sehr positiven Einfluss auf die Verdauung in den verschiedensten Aspekten. Da in der Advents- und Weihnachtszeit doch häufig mehr als üblich und opulent gegessen wird empfehle ich, die genannten Gewürze in den Speiseplan einzubauen. Dazu gibt es viele verschiedene würzige und feine Gerichte und Rezepte - von salzig bis süß. Damit unterstützen sie die Verdauung und verwöhnen gleichzeitig ihren Gaumen und die Geschmacksknospen. Wenn sie die Gewürze in der Küche in normalen Dosen verwenden sind in der Regel keine Kontraindikationen zu beachten.

Nachfolgend zwei Rezepte zur Anregung:



Gewürzpunschsirup (ohne Alkohol)

Ergibt etwa 1 Liter

- 1 unbehandelte Orange
- 2 unbehandelte Zitrone
- 5dl roter Traubensaft
- 300g brauner Zucker
- 1 Beutel Schwarztee
- 1 Sternanis
- 1 Zimtstange
- 2 Nelken
- 4 Kardamomkapseln
- 1 Scheibe frischer Ingwer
- 1/2 Vanilleschote, längs aufgeschnitten

Die Schale der Orange und von 1 Zitrone mit einem Sparschäler dünn ablösen; darauf achten, dass kein weisser Anteil mitgeschält wird. Den Saft aller Früchte auspressen.

Traubensaft, Zucker, Orangensaft und abgeriebene Schale, Zitronensaft und abgeriebene Schale, Schwarzteebeutel sowie sämtliche Gewürze in eine Pfanne geben und aufkochen, vom Herd nehmen und 30 Minuten ziehen lassen.

Den Sirup durch ein Sieb giessen, damit die Gewürze entfernt werden. Den Sirup nochmals sprudelnd aufkochen, in saubere, heiss ausgespülte Flaschen füllen und sofort verschliessen.

Der Sirup ist an einem kühlen Ort bis zu 6 Monaten haltbar.

Geben sie etwas Gewürzpunschsirup in ein Glas und giessen sie heisses Wasser dazu und fertig ist diese würzige, alkoholfreie



Gewürz-Sablés

- 125g Margarine oder Butter weich
- 50g Rohzucker
- 1 TL Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 2 - 3 EL Wasser
- 200g Mehl
- 1 TL Zimt
- 1 TL Kardamompulver
- 1 TL Ingwerpulver
- 1/3 TL Nelkenpulver
- 1 Msp. Muskatnuss gemahlen

Butter oder Margarine schaumig schlagen. Zucker, Vanillezucker, Salz und Wasser dazugeben, verrühren.

Mehl und Gewürze dazu sieben und zu einem geschmeidigen Teig zusammenfügen.

Teig zu 2 Rollen von je ca. 3cm Durchmesser formen. In Frischhaltefolie wickeln. Im Kühlschrank mindestens 30 Minuten kühl stellen.

Rollen in ca. 5mm dicke Scheiben schneiden. Auf das mit Backpapier belegte Blech legen.

In der Mitte des auf 200°C vorgeheizten Ofens 10 - 12 Minuten backen.

En Guete!!

Getränk! Der Sirup schmeckt auch kalt
genossen sehr fein!

Weihnachts-Geschenkidee?

Sind sie noch auf der Suche nach einem
verwöhnenden, speziellen Weihnachts-
geschenk für ihre Liebsten? Dann machen
sie ihnen eine Freude mit einem Gutschein
für eine Massage in meiner Naturheilpraxis.



Bis am 20. Dezember 2015 gewähre ich auf alle **Geschenk-Gutscheine** einen
Weihnachtsrabatt on 10% - dies bedeutet, dass eine Massage von 60 Minuten für CHF
108.00 anstatt CHF 120.00 erhältlich ist. Bestellungen können sie gerne schriftlich via
info@carol-muchenberger.ch aufgeben. Der 20. Dezember gilt auch als letzter Bestelltag,
damit die Gutscheine sicher vor dem Heilig Abend bei ihnen im Briefkasten liegen.

Nun wünsche ich ihnen und ihren Liebsten eine würzige, besinnliche und frohe Advents- und
Weihnachtszeit mit vielen schönen Momenten und einen guten und gesunden Start in das
Neue Jahr!!

Herzlichst - Ihre **Carol Muchenberger**

Naturheilpraxis Carol Muchenberger
Florastrasse 42
8610 Uster

E-Mail Adresse:
info@carol-muchenberger.ch

Wollen Sie anpassen wie Sie diesen Newsletter erhalten?
[Newsletter abbestellen](#) [Einstellungen ändern](#)