



Nachgefragt

VON MAG. PHARM. DR. KARIN RAHMAN

Was ist das Besondere am Lebkuchen?

Anis, Nelken, Ingwer und Zimt – das sind Gewürze, denen auch Hildegard von Bingen wohltuende Wirkungen zugeschrieben hat. Der beliebte Lebkuchen blickt heute auf eine besondere Vergangenheit zurück und hat seine Ursprünge bereits in den mittelalterlichen Klöstern. Die im Lebkuchen enthaltenen Gewürze lindern körperliche Beschwerden und steigern das Wohlbefinden. Darüber hinaus regen sie über die Geruchs- und Geschmacksorgane den Appetit an und fördern dadurch die Produktion von Verdauungssäften in Magen und Darm. Die Zutaten des Lebkuchens gelten daher als verdauungsfördernd, lindern Magenbeschwerden und beruhigen die Nerven. Der nach Lakritz und süßem Kümmel schmeckende Anis gilt als schleim- und krampflösend und hilft besonders bei Husten und Krämpfen. Der Ingwer schenkt Wärme von innen, regt das Herz-Kreislauf-System an und wirkt entkrampfend. Aus der Ingwerfamilie stammt auch der Kardamom, der mit seiner milden Schärfe den Fettstoffwechsel anregt. Der Koriander enthält zudem ätherische Öle, die beruhigend und entzündungshemmend wirken sowie Migräne lindern. Hildegard von Bingen lobt den Muskat mit folgenden Worten: „Und wenn ein Mensch die Muskatnuss isst, öffnet sie sein Herz und reinigt seinen Sinn und bringt ihm einen guten Verstand.“

Gerne beantworte ich Ihre Fragen zur TEM:

k.rahman@tem-fachverein.com

Mag. pharm. Dr. Karin Rahman

Fachverein für Traditionelle Europäische Medizin

