

<http://eatsmarter.de/ernaehrung/gesund-ernaehren/diese-5-kraeuter-und-gewuerze-sind-extrem-gesund>

Diese 5 Kräuter und Gewürze sind extrem gesund!

Kräuter und Gewürze verwenden wir primär für den Geschmack. Doch schon lange werden sie auch als Heilmittel in der Volksmedizin angewandt. Viele Gewürze und Kräuter haben jedoch wissenschaftlich bewiesene Heilkräfte. EAT SMARTER erklärt ausführlich, warum diese fünf Kräuter und Gewürze so gesund sind.



Wenig Zeit? Hier geht's zur Kurzfassung ►

Gewürze und Kräuter

Sie stehen wohl in jeder Küche: kleine Dosen mit Gewürzen und Kräutern darin. Sie sind das i-Tüpfelchen auf unserem Essen und machen Gerichte erst zu dem, was sie sind: ein Genuss. Doch sie können noch mehr als würzen – sie sind äußerst gesund und tun so unserem Körper gut.

Nicht umsonst gibt es die "Apotheke der Natur", denn Gewürze und Kräuter – sowie andere Lebensmittel – werden schon seit jeher als Medizin verwendet und mittlerweile bestätigen auch Studien die Wirkung der

Pflanzen auf unsere Gesundheit. EAT SMARTER hat Ihnen fünf Gewürze und Kräuter zusammengestellt, die extrem gesund sind.



1. Kurkuma

Kurkuma ist das Gewürz, das die meisten Currymischungen gelb einfärbt. Doch auch in der traditionellen indischen Heilkunst Ayurveda spielt Kurkuma seit Jahrtausenden eine wichtige Rolle als Naturheilmittel mit reinigender und heilender Wirkung.

Kurkuma enthält bis zu fünf Prozent ätherische Öle, die sich günstig auf Magen- und **Verdauungsprobleme** auswirken. Forscher untersuchten außerdem, ob Kurkuma vorbeugend gegen Alzheimer eingesetzt werden kann. Und tatsächlich zeigten sich hier Erfolge. Auch das Risiko einer Krebs- oder Arthritis-erkrankung kann das Gewürz mindern (1, 2, 3, 4).

Kurkuma enthält **Antioxidantien** und schützt somit die Zellen, bekämpft freie Radikale und fördert die DNA-Regeneration. Dies kann sich vorbeugend positiv auf den Alterungsprozess auswirken. Einige Studien zeigten auch, dass Kurkuma nachweislich die Blutfettwerte senkt und den Zuckerstoffwechsel bei Diabetespatienten positiv beeinflusst (5, 6).

Kurkuma hat zudem durch den Farbstoff Curcumin entzündungshemmende Eigenschaften. Da vielen chronischen Erkrankungen eine Entzündung zugrunde liegt, kann der Verzehr von Kurkuma langfristig sehr positiv und präventiv wirken (7).

MERKE !

Kurkuma kann sich heilsam auf diverse Erkrankungen wie etwa Alzheimer, Arthritis, Diabetes und Krebs auswirken. Zudem enthält es effektive Antioxidantien und stärkt so die Zellen.



2. Bockshornklee

Bockshornklee – bei uns auch als „Griechisches Heu“ bekannt – steckt in den meisten Curry- und China-Würzmischungen. Schon früh erkannte man die Kraft der Samen: Hippokrates, Sokrates und sogar die alten Ägypter schätzten den Bockshornklee bereits sehr. Bis heute spielt er in der indischen **Ayurveda-Heilkunst** eine wichtige Rolle.

So soll Bockshornklee zum Beispiel die Milchbildung bei stillenden Müttern fördern und dabei helfen, einen erhöhten Cholesterinspiegel zu senken. Zudem wird dem Kraut eine libidofördernde Wirkung zugesprochen (8, 9, 10).

GESUNDES GEWÜRZ

Bockshornklee gehört zu den Kräutern und Gewürzen, die sich positiv auf den **Blutzuckerspiegel** auswirken. Das liegt zum Teil an dem Pflanzenprotein 4-Hydroxy-Isoleucin, welches unter anderem die Insulinausschüttung verbessern kann. Schon ein Gramm Bockshornklee täglich kann – besonders bei Diabetes-Typ-2-Patienten – den Blutzuckerspiegel drastisch verbessern (1, 12, 13).

Wie gefährlich ist Diabetes eigentlich?

*"Diabetes ist eine wirklich ernst zu nehmende Erkrankung. Verniedlichungen wie 'Ich habe ein bisschen Alterszucker' können gefährlich sein. Dann nämlich, wenn man meint, nicht viel dagegen tun zu müssen. Diabetes kann zu schweren Folge- und Spätschäden führen, wenn er nicht oder nicht richtig behandelt wird: Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Nierenversagen, Erblindung, Nervenstörungen," so **Dr. Monika Toeller**, Ärztin für Innere Medizin und forschende Diabetologin, Leiterin des Bereichs Ernährung am Deutschen Diabetes-Zentrum der Universität Düsseldorf.*

MERKE !

Bockshornklee gehört zu den Kräutern und Gewürzen, die sich positiv auf den Blutzuckerspiegel auswirken und den Cholesterinspiegel senken können.



3. Pfefferminze

Die Heilkraft der meisten **Kräuter und Gewürze** steckt in den ätherischen Ölen, so auch bei Pfefferminze: **Minze** enthält eine Menge des ätherischen Öls Menthol. Besonders gesund ist Pfefferminze für Magen und Darm, denn das Menthol sowie die reichlich enthaltenen Bitter- und Gerbstoffe wirken nachweislich krampflösend, beruhigend und schmerzlindernd. Äußerlich angewandt wirkt Pfefferminze zum Beispiel auch bei Muskel- und Nervenschmerzen (4).

Minztee wird gern bei Übelkeit und Magenbeschwerden eingesetzt, doch der Verzehr kann auch eine negative Reaktion hervorrufen, wenn man zu viel davon trinkt. Bei mehr als zwei bis drei Tassen täglich kann das Menthol angegriffene Magenschleimhäute reizen und führt dann erst recht zu Übelkeit.

Pfefferminzöl wirkt entspannend auf den Dickdarm und lindert so Schmerzen – besonders für **Reizdarmpatienten** ist das von Vorteil. Zudem kann es Blähungen lindern. Einige Studien zeigten, dass Pfefferminzöl bei Schwangeren und postoperativen Patienten effektiv Übelkeit bekämpfen kann (15, 16, 17, 18).

MERKE !

Das ätherische Öl Menthol in Pfefferminze wirkt schmerzlindernd, krampflösend und bekämpft Übelkeit. Bei Reizdarmpatienten wirkt es entspannend und kann Blähungen lindern.



4. Zimt

Zimt ist ein beliebtes Gewürz, vor allem als Zutat in Backwaren und süßen Speisen. Das Gewürz wirkt entzündungshemmend und – durch den Stoff Zimtaldehyd– antimikrobiell. Es enthält außerdem Antioxidantien und kann helfen, den Cholesterinspiegel und die **Neutralfette** im Blut zu senken.

Seine volle Kraft entfaltet Zimt in seiner Wirkung auf den Blutzuckerspiegel. In einer Studie zu Zimt stellten die Ärzte fest, dass sich regelmäßiges Würzen mit Zimt günstig auf den Zuckerstoffwechsel auswirkt. Denn Zimt kann das Aufspalten der Kohlenhydrate im Verdauungstrakt verlangsamen und die Insulinempfindlichkeit verbessern (19, 20).

BIO PRODUKT

Eine weitere Forschungsreihe zeigte, dass Zimt die Nüchternblutzuckerwerte von Diabetespatienten um zehn bis 29 Prozent senken kann. Dieser Effekt wird erreicht, wenn täglich ein halber bis zwei Teelöffel Zimt verzehrt wird, also etwa ein bis sechs Gramm (21, 22, 23).

Aber Vorsicht: **Zu viel Zimt kann gefährlich werden.** Nach Angaben des Bundesinstituts für Risikobewertung löst der Aromastoff Cumarin bei einer kleinen Gruppe besonders sensibler Menschen Leberschäden aus, die sich jedoch bei entsprechender Behandlung wieder zurückbilden (24).

Kräuter und Gewürze sollten als solche auch verwendet werden: sparsam und in Maßen. Kleinkinder sollten wöchentlich maximal 100 Gramm zimthaltiges Gebäck oder Frühstücksflocken mit Zimt essen.

MERKE !

Zimt hat viele gesundheitliche Vorteile, besonders wirksam ist das Gewürz auf den Blutzuckerspiegel und bei Diabetes-Typ-2-Patienten. Kleinkinder sollten Zimt nur in Maßen verzehren.



5. Rosmarin

Auch **Rosmarin** gehört zu den **Kräutern und Gewürzen**, denen viele Heilkräfte zugesprochen werden. In der Volksmedizin kommt Rosmarin zum Beispiel als Medikament gegen **Bluthochdruck**, Rheuma und Verstauchungen zum Einsatz. Die aromatischen Blätter von Rosmarin wirken außerdem verdauungsfördernd und krampflösend und die ätherischen Öle regen die Durchblutung an (25).

Japanische Forscher schreiben der Rosmarinsäure in der Pflanze deutliche antiallergische Wirkungen zu. Außerdem wirkt sie antiviral, antibakteriell und antientzündlich. Der Gehalt an wirksamen Substanzen ist in getrocknetem Rosmarin um einiges niedriger als in frischen Blättern.

In einer Studie untersuchten die Forscher 29 Menschen, die sowohl 50 und 200 Milligramm Rosmarinsäure bekamen – beide Mengen konnten die allergischen Reaktionen mindern (6).

MERKE !

Die Rosmarinsäure in diesem Kraut hat eine antiallergische Wirkung. Zudem wird Rosmarin als Hausmittel gegen Migräne sowie Rheuma eingesetzt und wirkt sich positiv auf die Verdauung aus.

[Zur Kurzfassung](#) ►

[Viele vitaminreiche und gesunde Rezepte finden Sie hier.](#)

(lebu)

ÄHNLICHE ARTIKEL



[Kurkuma](#)

Warenkunde Kurkuma: Was man über Kurkuma wissen sollte und warum das Gewürz so gesund ist. Hier klicken!



[Curcumin-Lieferant: Kurkuma Gewürz](#)

Power-Gewürz: Was Sie über Kurkuma wissen sollten und was die gelbe Wurzel so gesund macht. Wir verraten, wie gesund die Gelbwurzel ist.