

## Zimt, Muskatnuss und Kardamom – Weihnachtsgewürze mit Wirkung

**München, 17.12.2014. – Advent, Advent, der Countdown läuft. Land auf Land ab treffen die Menschen Vorbereitungen für die wahrscheinlich schönste Zeit des Jahres, die Weihnachtsfeiertage. Aber bis es erst einmal besinnlich werden kann, gibt es noch viel zu tun: zum Beispiel Plätzchenbacken. Charakteristische Aromen und weihnachtliche Gewürze dürfen da nicht fehlen, doch einige der beliebten Zutaten können mehr, als man gemeinhin vermutet. Wie verträglich sind die weihnachtlichen Backzutaten und welche Effekte haben sie auf die Gesundheit? Die Siemens-Betriebskrankenkasse SBK informiert.**

Lebkuchen, Zimtsterne oder Spekulatius sind echte Klassiker vorweihnachtlicher Backtradition. Besonders Kinder sind empfänglich für das saisonale Backwerk, auch wegen der köstlichen Zutaten. Dabei sollten eifrige Zuckerbäcker aber nicht vergessen, dass manche der Gewürze in positiver wie negativer Hinsicht wirken können. „Viele wissen kaum etwas über die vielfältigen Wirkungsweisen der Weihnachtsgewürze, dabei ist ein wenig Achtsamkeit bei ihrem Verzehr durchaus angebracht“, so Elisabeth Lenz, Ernährungsexpertin bei der SBK.

### Zimt

Das wohl bekannteste aller Weihnachtsgewürze gibt nicht nur einem schwäbischen Plätzchenoriginal, dem Zimstern, seinen Namen, es steckt auch in Pfefferkuchen und Gewürzschnitten. Der olfaktorische Inbegriff der Feiertage betört mit seinem intensiven Geruch und weckt so manch schöne Erinnerung an vergangene Weihnachtsfeste. Auch seine positive Wirkung ist unbestritten: „Zimt regt die Verdauung und den Kreislauf an, fördert die Durchblutung, macht Appetit auf mehr und steigert gleichzeitig die Fettverbrennung“, erklärt Elisabeth Lenz. Der einzige Haken sei allerdings der Aromastoff Cumarin. „Achten Sie deshalb darauf, Ceylon-Zimt zu verwenden – dieser gilt als unbedenklich während im Cassia-Zimt wesentlich größere Mengen an Cumarin enthalten sind“, rät die Expertin. Dieses Sorge zwar für den charakteristischen Zimt-Geschmack, stehe aber unter dem Verdacht, in großen Mengen die Leber zu schädigen und krebserregend zu sein. Erwachsene sollten daher nicht mehr als 15 – kleine Kinder hingegen nicht mehr als drei – Zimtsterne pro Tag essen.

### Muskatnuss

Ursprünglich aus dem indonesisch-pazifischen Raum stammend, galt die Muskatnuss schon lange vor ihrer Entdeckung als Würzmittel als ein Naturheilmittel. Richtig dosiert wirkt sie beruhigend und durchblutungsfördernd. „Auch bei rheumatischen Beschwerden, Muskelschmerzen, Magen-Darm-Problemen und Einschlafstörungen ist ihre lindernde Wirkung bekannt“, erklärt die Ernährungsexpertin. Dem typischen Lebkuchengewürz werden zudem aphrodisierende Eigenschaften zugeschrieben, sogar als Hypnotikum wird es gehandelt. Tatsächlich ist die exotische Nuss in größeren Mengen giftig und sollte nie im Ganzen verzehrt werden. Der Grenzwert für Erwachsene liegt zwischen vier und fünf Gramm, Kinder sollten deutlich weniger zu sich nehmen. Dennoch ist der Genuss von Lebkuchen zur Weihnachtszeit unbedenklich, denn die Konzentration von Muskatnuss ist im Vergleich zur Größe des Gebäcks

verschwindend gering.

### **Kardamom**

Er ist eines der teuersten Gewürze der Welt und hat trotz seiner exotischen Herkunft den Weg in unsere abendländische Vorweihnachtstradition gefunden. Was wären Lebkuchen, Spekulatius und Weihnachtsstollen ohne den Geschmack von Kardamom? Seine süßlich-scharfe Note kommt selbst bei der Verfeinerung von Glühwein zum Einsatz. Der Grund für das besondere Aroma sind die in den Pflanzensamen enthaltenen ätherischen Öle, denen neben dem charakteristischen Geschmack auch eine heilsame Wirkung zugesprochen wird. Magen und Verdauungsprobleme etwa lassen sich mit dem asiatischen Gewürz schnell und einfach kurieren. Seine enge Verwandtschaft mit dem Ingwer äußert sich durch die belebenden Eigenschaften und auch bei Bronchialleiden sowie Mundgeruch ist Kardamom eine Art Geheimtipp. Traditionell wird Kardamom in der ayurvedischen Heilkunst eingesetzt und kann auch bei Husten, Asthma und Bronchitis helfen.

### **Über die SBK:**

Die Siemens-Betriebskrankenkasse SBK ist Deutschlands größte Betriebskrankenkasse. Die geöffnete, bundesweit tätige gesetzliche Krankenkasse versichert mehr als 1 Million Menschen und betreut über 100.000 Firmenkunden in Deutschland – mit mehr als 1.500 Mitarbeitern in über 100 Geschäftsstellen.

Seit über 100 Jahren steht für die SBK der Mensch immer im Mittelpunkt. Sie unterstützt heute ihre Kunden bei allen Fragen rund um die Themen Versicherung, Gesund bleiben und Gesund werden. Dies bestätigen auch die Kunden. So hat die SBK 2014 den Deutschen Servicepreis erhalten und wurde 2013 zum zweiten Mal in Folge „Deutschlands beliebteste gesetzliche Krankenkasse“. Beim Kundenmonitor Deutschland belegte die SBK 2013 zum siebten Mal in Folge Platz 1 bei der Kundenzufriedenheit. 2014 platzierte sich die SBK im Wettbewerb „Deutschlands beste Arbeitgeber“ ebenfalls zum siebten Mal in Folge unter den besten 100 Unternehmen.

### **Für Rückfragen:**

SBK

Susanne Gläser

Pressesprecherin

Heimeranstraße 31

80339 München

**Telefon:** +49 (0) 89 62700-710

**E-Mail:** susanne.glaeser@sbk.org

**Internet:** www.sbk.org

**Besuchen Sie uns im Internet und diskutieren Sie mit:**



[www.sbk.org](http://www.sbk.org)



[www.facebook.com/sbk](http://www.facebook.com/sbk)



[twitter.com/Siemens\\_BKK](https://twitter.com/Siemens_BKK)