

Geschmackvoll und heilsam

Sie bringen nicht nur Pfiff in jedes Essen, sondern ihre getrockneten Blüten, Früchte, Samen, Wurzeln und Rinden sind Bestandteil der **Phytotherapie**.



© bahadir coskun / www.iStockphoto.com

Außer dem Apotheken-team weiß heute kaum noch jemand, dass viele Gewürze schon in der Antike als Medikament verwendet wurden, geschweige denn, auf welche Weise sie pharmazeutisch wirken. Bei Gewürzen handelt es sich per Definition meist um getrocknete Pflanzenteile wie Blätter, Blüten, Früchte, Samen, Rinden oder Wurzeln, die wegen ihrer besonderen Aromen als würzige Beigabe zu Speisen eingesetzt werden. Ihre geruchs-

gebenden Inhaltsstoffe sind die ätherischen Öle und die scharf schmeckenden Alkaloide, die neben ihren aromatisierenden Eigenschaften zudem als Phytopharmaaka eine therapeutische Wirkung entfalten.

Anis stoppt Blähungen und Husten Die Früchte der Anispflanze *Pimpinella anisum* werden als Anis bezeichnet. Ihr ätherisches Öl enthält den Wirkstoff Anethol, der über verdauungsfördernde, krampflösende, expektorierende und antiseptische

Eigenschaften verfügt. Daher hilft Anis bei Verdauungsbeschwerden, Blähungen und löst Krämpfe. Außerdem befreit er verschleimte Atemwege, weshalb Anis häufig in Hustenmitteln Verwendung findet.

Beifuß gegen Malaria und Krebs

Beifuß ist auch eine uralte Gewürzpflanze. Sie enthält ätherische Öle wie Cineol, Thujon oder Kampfer sowie Bitter- und Gerbstoffe. Die getrockneten Blütenknospen entfalten ein bitteres Aroma, weshalb sie in fettreichen Gerichten wie dem Gänsebraten als geschmackvolle Verdauungshilfe nicht fehlen sollten. Der gewöhnliche Beifuß *Artemisia vulgaris* soll fiebersenkend, krampflösend, menstruationsregulierend, schwefbildung, stärkend und wurtreibend wirken. Außerdem regt er den Appetit an und fördert die Sekretion von Magensaft und Galle und damit die Fettverdauung. Deshalb ist er in Magen- und Gallentee-mischungen enthalten. Auch gegen starken Mundgeruch und Übelkeit soll die Gewürzpflanze wirken. Die chinesische Beifußart *Artemisia annua* enthält Artemisinin, ein Sesquiterpenlacton, das seit einigen Jahren in Medikamenten gegen Malaria eingesetzt wird. Doch nicht nur die Malariaerreger *Plasmodium falciparum* und *Plasmodium vivax* werden von Artemisinin und seinem Derivat Artesunat bekämpft, sondern die Substanzen wirken auch zytotoxisch gegen Krebszellen.

Cayennepfeffer lindert Schmerzen Capsaicin ist der scharfe Inhaltsstoff aus den getrockneten Früchten des Cayennepfeffers mit lokal wärmender, durchblutungsfördernder, reizender und schmerzlindernder Wirkung. Das Alkaloid findet in Salben, Cremes oder Pflastern gegen Nerven-, Muskel- und Gelenkschmerzen sowie bei rheumatischen Beschwerden Anwendung.

Curcuma stärkt die Leber Der Extrakt aus der Gelbwurz Curcuma longa verleiht dem Curry nicht nur seine gelbe Farbe: Curcuminoide zählen zu den wichtigen Bestandteilen, die pharmazeutisch als Leber-Gallenmittel, bei Verdauungsbeschwerden wie Blähungen, Völlegefühl und Aufstoßen verwendet werden. Die Inhaltsstoffe wirken galaretreibend, blutfettsenkend, entzündungshemmend und antibakteriell.

Gewürznelken mildern Zahnschmerzen Ihr ätherisches Öl Eugenol spielt wegen der lokal schmerzstillenden, entzündungshemmenden und antibakteriellen Eigenschaften in der Zahnheilkunde und Mundpflege eine wichtige Rolle. Die Rede ist von Gewürznelken – den getrockneten Blütenknospen des Gewürznelkenbaumes Syzygium aromaticum. Laut Monografie der Kommission E sollte ihre Konzentration in Mundwässern ein bis fünf Prozent betragen. Wirksam sind auch ein bis zwei Tropfen Nelkenöl, die man auf einen Wattetupfer gibt und den Zahn damit abreibt. Alternativ kann man auch auf einer Nelke kauen. Eugenol kommt zum Beispiel auch im Lorbeer, Muskat und Zimt vor.

Ingwer hilft gegen Übelkeit und Schmerzen Sein Geruch ist aromatisch, der Geschmack brennend scharf und würzig. Ingwer Zingiber officinale liefert eine geballte Ladung an ätherischen Ölen, die bei Kopfschmerzen helfen. Denn das enthaltene Gingerol ist der chemischen Struktur der Acetylsalicylsäure sehr

ähnlich. Außerdem gilt die Knolle als bewährtes pflanzliches Mittel gegen Übelkeit und Magenbeschwerden.

Koriander belebt und beruhigt die Nerven Die Gewürzplantze Koriander Coriandrum sativum enthält in ihren Samen Korianderöl, das als Muntermacher und Geheimtipp

sagt man Korianderöl leistungs- und gedächtnisfördernde Eigenschaften nach.

Kümmel kurbelt die Verdauung an

Die Früchte des Kümmels Carum carvi wirken beruhigend auf Magen und Darm. Ihr ätherisches Öl wirkt keimtötend, krampflösend und hat sich bei dyspeptischen Beschwerden als Blähungskiller und Verdauungshilfe einen Namen gemacht. Hauptbestandteile des Kümmelfruchtextraktes sind Carvon und Limonen, die als Teemischung oder Fertigarzneimittel zur Anwendung kommen. Nicht verwechselt werden sollte der Echte Kümmel (Carum carvi) mit dem Schwarzkümmel Nigella sativa und dem Kreuzkümmel Cuminus.

Ein Hauch von Zimt Die Inhaltsstoffe aus der Rinde des Zimtbaumes Cinnamomum verum helfen bei Verdauungsbeschwerden, Blähungen und Völlegefühl. Zimtextrakt wirkt auch blutzuckersenkend. Deshalb wird es bei Diabetikern zur Verbesserung der Stoffwechsellage eingesetzt. Zudem verfügt Zimtöl auch über eine antiseptische Wirkung. Daher findet es in kosmetischen Produkten, wie etwa Mundwässern und Zahnpasten, Anwendung. Das ätherische Öl der Zimtrinde enthält neben seinen Hauptaromastoffen Zimtaldehyd und Eugenol unter anderem Cumarin. Sie erinnern sich jetzt vielleicht noch aus Ihrer täglichen Beratungspraxis an die Diskussion vor einigen Jahren um Cumarin in zimthaltigen Produkten. Der Wirkstoff wurde mit Leberschäden und Krebs in einem Atemzug genannt. Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) hatte daraufhin eine tolerierbare tägliche Aufnahmемenge von 0,1 Milligramm Cumarin pro Kilogramm Körpergewicht festgelegt. Die Droge des Europäischen Arzneibuches ist Ceylon-Zimt. Er enthält weniger Cumarin als der preiswertere Cassia-Zimt. ■

gegen Migräne gilt. Außerdem fördert Koriander die Verdauung, hilft bei Darmträgheit und Verstopfung und wirkt Blähungen entgegen. Zusätzlich regt er den Appetit an. Seine wichtigsten Inhaltsstoffe sind Cymol, Terpinen, Borneol, Pinen und Linalool, die heilsam auf den gesamten Verdauungstrakt einwirken. Zudem

Dr. Kirsten Schuster,
Medizinjournalistin