



BOSCH

BKK

Gesundheits-Tipp

Gewürze mit Gesundheitsfaktor

Wer kennt ihn nicht, den Duft von Weihnachten. Gewürze, die uns insbesondere in der Winterzeit ein angenehmes Gefühl schenken, haben auch positive Auswirkungen auf unsere Gesundheit!

► **Die geheime Kraft von Gewürzen**

Durch ihre Vielzahl an Inhaltsstoffen können Gewürze uns bei gesundheitlichen Problemen unterstützen. Das Wirkspektrum reicht von stoffwechsellanregend, immunsystemstärkend über entzündungshemmend, schmerzlindernd bis hin zu antibakteriell. Zudem peppen sie unser Essen auf.

► **Zimt**

Zimtstangen sind nicht nur wohlduftend. Zimt gilt als desinfizierend, krampflosend, durchblutungsfördernd und stimmungsaufhellend. Vor allem bei Magen-Darm-Beschwerden wie Sodbrennen, Blähungen und Durchfall kommt er gerne zum Einsatz.

► **Anis**

Anis hat die Eigenschaft, die Muskeln im Magen-Darm-Trakt zu lockern, was zu einer Linderung von krampfartigen Bauchschmerzen führen kann. Gleichzeitig wird die Durchblutung der Muskeln gesteigert und die Verdauung gefördert.

► **Ingwer**

Ein echter Alleskönner. Er hilft bei Verdauungsbeschwerden genauso wie bei Übelkeit oder Erkältungserscheinungen. Tipp für wohltuenden Ingwer-Tee: ein kleines Stück einer frischen Ingwerknolle in dünne Scheiben schneiden, mit kochendem Wasser übergießen und ca. 10 min. abgedeckt ziehen lassen. Abgekühlt genießen.



Floydine - stock.adobe.com



ag visuell - stock.adobe.com



Yasonya - stock.adobe.com