

Gewürze und ihre Wirkung bei Verdauungsbeschwerden:

Gewürz	wirksame ätherische Öle	Wirkung der ätherischen Öle
Anis	trans-Anethol, Estragol, Anisaldehyd	fördert die Verdauung, lindert Blähungen, Völlegefühl und Übelkeit; lindert Koliken
Chili, Cayennepfeffer	Capsaicin	steigert den Energieverbrauch, kurbelt die Verdauung an, wirkt sättigend, regt den Kreislauf an
Ingwer	Sesquiterpene (Zingiberen, Gingerol Zingiberol, Farnesen)	kurbelt die Verdauung und den Stoffwechsel an, wirkt bei Übelkeit und Erbrechen, lindert Blähungen
Kardamom	Terpinyacetat, Cineol	besonders hilfreich gegen Magenkrämpfe und Völlegefühl, fördert Gallen- und Magensaftproduktion
Koriander	Linalool	löst Krämpfe bei Koliken, steigert die Magensaftproduktion
Muskat	Myristicin	hilft gegen Blähungen und Koliken, lindert Übelkeit
Piment	Eugenol	lindert Blähungen, regt Magen- und Gallensaftproduktion an, beruhigt den Magen, regt den Kreislauf an
Vanille	Vanillin, Benzaldehyd-Benzylalkohol- und Benzoessäurederivate	stärkt die Nerven; wirkt aphrodisierend (biochemische Struktur ähnlich den menschlichen Sexualduftstoffen), stimmungsaufhellend und kreislaufanregend
Zimt	Eugenol, Gerb- und Schleimstoffe, Zimtaldehyd	regt die Verdauung, Schweißbildung und den Energieverbrauch an; lindert Blähungen

Quellen:

Ritter G: Weihnachtsduft - verführerisch mit Lebkuchen und Gewürzen. Gewürze wirken positiv auf Körper und Geist.

Moderne Ernährung heute 12 (2003).

Heilende Küchenkräuter und Gewürze (www.wuerzkraut.de)

AOK Gesundheitsportal: Gewürze (www.aok.de)

Gesund.gv.at: Steckbrief - Kräuter und Gewürze (www.gesundheit.gv.at)