



Fortsetzung von S.74

Krankheitserreger wie Pilze und Bakterien ab. So geben etwa Chili-Gewürze den Gerichten nicht nur ihre pikante Schärfe, sondern hemmen die Vermehrung von Keimen. Damit verbessern sich die Bedingungen für die Lagerung und die Hygiene der Speisen. Der antibiotische Effekt ist umso größer, je mehr Gewürze kombiniert werden. Ebenso trifft ausnahmsweise auch die Regel „viel hilft viel“ zu. Je mehr Schärfe eine Speise hat, umso haltbarer und keimärmer bleibt sie. Allerdings begrenzt der Geschmack die Menge, und für westliche Gaumen ist das scharfe Essen etwa der Inder oder Thailänder nicht immer eine Freude. Doch es gibt auch weniger scharfe Gewürze, die eine Mahlzeit verträglicher machen.

Schlechte Aussichten für Bakterien:

Besonders Zimt, Nelken, Oregano und Thymian enthalten Stoffe, die schädliche Bakterien

in Schach halten. Bestreicht man zum Beispiel ein Nahrungsmittel mit Zimtöl, so wachsen dort im Gegensatz zur unbehandelten Vergleichsportion keine Schimmelpilze. Wahrscheinlich hemmt vor allem das ätherische Öl Zimtaldehyd das Wachstum schädlicher Kulturen. Versuche mit Knoblauch und Nelken in rohem Fleisch verliefen ähnlich: Die Gewürze konnten die Vermehrung von Escherichia-coli-Bakterien verhindern. Wissenschaftler gehen davon aus, dass diese Gewürze auch andere Krankheitserreger wie Salmonellen abwehren können. Welche Substanzen in den Gewürzen wie wirken, ist noch nicht vollständig geklärt. Als gesichert gilt jedoch, dass sekundäre Pflanzenstoffe maßgeblich an der antibakteriellen Wirkung beteiligt sind. Dazu gehören zum Beispiel die Flavonoide, Carotinoide und Terpene, die als ätherische Öle vorliegen. Pflanzen bilden diese Stoffe als Abwehr gegen natürliche Feinde wie Insekten, Bakterien und Pilze.



Gewürze und ihre Wirkung im Körper:

Je nach ihrem Gehalt etwa an sekundären Pflanzenstoffen wirken Kräuter und Gewürze positiv im und auf den menschlichen Körper. Eine der wichtigsten physiologischen Eigenschaften besonders von scharfen Gewürzen ist, dass sie die Speichel- und Magensaftausschüttung anregen. Vor allem Chili, Pfeffer, Ingwer, die Würzmischung Curry, Paprika und Senf sind dafür bekannt. Der Speichelfluss wird um das Sieben- bis Neunfache gesteigert. Das reinigt Mund und Zähne besser von Nahrungsresten und fördert die Verdauung. Die höhere Magensaftproduktion verbessert die Bekömmlichkeit einer Mahlzeit, da sie wirksamer zersetzt wird. Der gesteigerte Säureanteil kann auch Magen-Darm-Infektionen und Durchfall vorbeugen. Denn die sauren Verdauungssäfte wirken antibakteriell und können verhindern, dass möglicherweise schädliche Mikroorganismen den Darm erreichen.

Verdauungsfördernd: Chili, Pfeffer und Ingwer:

In exotischen Ländern werden scharfe Gewürzmischungen wie „Chana Masala“ (Indien) oder „Sambal Oelek“ (Indonesien) benutzt. Ihr wichtigster oder einziger Bestandteil ist die Chilischote. Sie haben neben dem

typisch pikanten Geschmack einen positiven Einfluss auf die Verdauung. Denn sie fördern die Magenmotorik und die Produktion von Verdauungssäften. Dadurch werden zum Beispiel fette Speisen bekömmlicher. Ein weiterer Pluspunkt der Scharfmacher: Sie regen den Kreislauf an. In der Chilischote ist vor allem der Inhaltsstoff Capsaicin wirksam. Er wirkt besonders gut bei der Verdauung stärkehaltiger Nahrung. Pfeffer verdankt seinen feurig-beißenden Geschmack dem Alkaloid Piperin. Seine Wirkstoffe begünstigen besonders die Zersetzung eiweißhaltiger Nahrung. Pfeffer wird daher zu Recht häufig als Fleischgewürz verwendet. Die Schärfe des Ingwers stammt aus dem Gingerol. Ingwer wirkt antibakteriell, magenfreundlich und verdauungsfördernd.

Empfindliche sollten nicht zu scharf essen:

Wer pikantes Essen mag und verträgt, kann die scharfen Gewürze daher beruhigt genießen. Grundsätzlich gilt jedoch: Menschen mit empfindlichem Magen sollten nicht zu stark würzen. Die verstärkte Produktion von Magensäure kann ihnen Magen-Darm-Probleme bereiten. Vor allem wer unter Sodbrennen leidet, sollte milde Kräuter bevorzugen.

Quelle: AOK

Anzeige

Anzeige

Fünf Jahre Backshop Boden



Gratulation! Peter Boden feiert in diesem Monat fünfjähriges Jubiläum mit seinem Backshop in der Poppenbüttler Hauptstraße. Foto: Vom Markt

Im Backshop Boden, Poppenbüttler Hauptstraße 12, finden Sie nicht nur eine große Auswahl an frischen und köstlichen Brot- und Backwaren, belegten Brötchen, Snacks oder Getränken, die im Stehcafé eingenommen oder zu Hause genossen werden dürfen – Zeitungen, Zeitschriften, Süßwaren, Zigarretten, Lotto + Toto und vieles mehr, runden das umfangreiche Angebot ab. Zusätzlich ist die

Auswahl mit über 20 Sorten Wulksfelder Bioland-Brot und -Brötchen für alle gesundheitsbewussten Menschen eine wahre Bereicherung. Neu und individuell: Am Lotto Jack-Point können Sie jetzt auch Ihren persönlichen Geburtstags-Tipp oder ein Sternzeichen Glücks-Tipp erstellen. Für nähere Informationen sprechen Sie das nette Backshop Boden-Team an. Tel.: 61163476

Anzeige

Anzeige



Seminar- und Informations-Zentrum

Duvenstedter Damm 70 • 22397 Hamburg • Tel. 040 67 10 63 30

März und April 2007

5. - 18. März: Frühjahrsferien – wir sind auch jetzt für Sie da. Denken Sie an Sonnenschutz und Impfprophylaxe. Wir beraten Sie gern zur Reiseapotheke und in allen Fragen rund um Ihre Gesundheit.

Donnerstag, 15. März 2007 19.30 Uhr	Osteopathie – wie unterscheidet sich diese ganzheitliche manuelle Behandlungsform, die auf Erhaltung der Beweglichkeit jeglicher Strukturen im Körper abzielt, von den Übrigen? Physiotherapien, Frau J. Capeller	 Informationsabend Ihrer Sonnen-Apotheke Duvenstedt -kostenlos-
26. bis 30. März 2007	Beratungswoche: Allergie, was nun? Lassen Sie sich beraten, von Hyposensibilisierung, Antiallergika, Homöopathie und über die Möglichkeiten der TCM (Akupunktur und Kräutermischungen). Traditionelle bis alternative Heilmethoden – unsere Stärke!	 Spezielle Beratungswoche Ihrer Sonnen-Apotheke Duvenstedt Bitte kommen Sie zur Beratung!
Dienstag, 27. März 2007 19.30 Uhr	Allergien – Wir freuen uns zu diesem Thema und all Ihren Fragen Herrn Dr. Voß der Firma Weleda wieder begrüßen zu dürfen! Gern steht er für Sie zur Verfügung.	Informationsabend mit vielen Produkt-Proben . Bitte melden Sie sich unbedingt an! Schutzgebühr € 5,-
Freitag, 30. März 2007 8.30 - 19.00 Uhr	Unser AKTIONSTAG: Ihre Knochendichte wird gemessen! Osteoporose, was kann ich tun? Rechtzeitig Gefahr erkannt, heißt Gefahr gebannt. Wir beraten Sie!	 Wir bitten um rechtzeitige Anmeldung in Ihrer Sonnen-Apotheke Duvenstedt - € 15,- pro Messung -
Sonntag, 1. April 2007 geöffnet von 11.00-17.00 Uhr SONNTAGMEILE Duvenstedt	AKTIONSTAG Diabetes: Kommen Sie und lassen Sie kostenlos Ihr Blutzuckermessgerät eichen (Streifen mitbringen!), ggf. kostenfrei gegen ein neues Gerät tauschen und Ihr persönliches Risiko per Pedografie überprüfen . Bitte vereinbaren Sie einen Termin. Schutzgebühr pro Messung: € 3,-, ca. 15 Minuten.	Das TAOASIS-Duftmobil erwartet Sie – lassen Sie sich in die Welt der Heildüfte und Entspannung entführen! Schutzgebühr € 3,- o. ein Gutschein durch einen Einkauf in der Sonnenapotheke
6.-9. April 2007	Frohe Ostern! Wie wäre es mit Ostereiern aus der Apotheke? Schenken Sie doch mal Gesundheit!	Übrigens... Wir verkaufen auch Gutscheine des Osterhasen
Mittwoch, 18. April 2007 19.30 Uhr	Prüfungsjüngste, Lernstress, Schulstress, Sprechen in der Öffentlichkeit, Ängste aller Art. Nehmen Sie Einfluss auf Ihre Ängste. Entdecken Sie die energetische Psychotherapie-Akupressur. Frau H. Langguth, Psychotherapeutin	 Ein Erlebnisvortrag Ihrer Sonnen-Apotheke Duvenstedt Schutzgebühr € 5,-
Mittwoch, 25. April 2007, 19.30 Uhr	Tanz und Meditation für den Rücken. Frau Sildatke	ca. 90 Minuten Schutzgebühr € 5,-
Jeden Dienstag 16.30 - 17.45 Uhr 18.00 - 19.15 Uhr	YOGA für Schulkinder Yogakurs für 7- bis 14-Jährige, Frau A. Merkens, Entspannungslehrerin	Yoga – ein Service Ihrer Sonnen-Apotheke Duvenstedt Kursgebühr € 7,- / 1,25 Std.
Jeden Donnerstag 17.00 - 18.15 Uhr	YOGA für die Kleinen Yogakurs für 4- bis 6-Jährige, Frau A. Merkens, Entspannungslehrerin	Yoga – ein Service Ihrer Sonnen-Apotheke Duvenstedt Kursgebühr € 8,- / 1,25 Std.
Jeden Montag 19.30 Uhr	YOGA- Laufender Kurs für Erwachsene Körper, Geist und Seele in Einklang bringen, Einstieg jederzeit möglich. Frau Krauel, geprüfte Yogalehrerin	Yoga – im Seminarraum der Sonnen-Apotheke Duvenstedt Kursgebühr € 7,50 / 1,5 Std.
Jeden Donnerstag 9.00 - 13.00 Uhr	Fußreflexzonen- oder Dorn-Breuß-Wirbelsäulen-Massage Frau K. Sildatke, Physiotherapeutin, Fuß € 35,-, Wirbelsäule € 25,-. Termine nur über Sonnenapotheke, Tel.: 67 10 63 30	 Service der Sonnen-Apotheke Duvenstedt

Bitte melden Sie sich unbedingt für die Veranstaltungen und Vorträge an. **Sonnen-Apotheke Duvenstedt**, Tel.: 040 67 10 63 30
Unsere **Öffnungszeiten** Mo-Fr **8-19** Uhr, Samstag **8-14** Uhr
Montag, 5.3.07: Spätdienst bis 22 Uhr. Donnerstag, 29.3.07: Nachtdienst. Sonntag, 22.4.07: Spätdienst bis 22 Uhr
Wir sind gerne für Sie da und beraten Sie auch umfassend zu **Homöopathie** und **Bachblüten**. Außerdem fertigen wir Kräutermischungen, Granulate und Dekokte der **Traditionellen Chinesischen Medizin**, sowie **Spagyrische Mischungen** für Sie an.

Qi-Gong Lehrer/in und **Physiotherapeutin** für Kursangebot in unseren Seminarräumen gesucht. Bitte melden Sie sich in der **Sonnenapotheke Duvenstedt** bei Herrn Kerger oder Fr. Dr. Kröschel, Tel.: 67 10 63 30