

13.12.2007

Liebe Patientinnen und Patienten!

*Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien ein frohes
Weihnachtsfest, erholsame Feiertage und ein erfolgreiches Jahr
2008!*

TCM- Kräuter passend zur Weihnachtszeit:

In der chinesischen Medizin werden pflanzliche Produkte verwendet, die Sie sicher als **Gewürze oder Küchenkräuter** gut kennen. Weniger bekannt ist meist deren **medizinische Wirkung** auf den menschlichen Organismus.

Nelken: Sind ein uraltes Gewürz, das bereits im Mittelalter unter den Namen „Nägelchen“ wohl bekannt war. Die getrockneten Blütenknospen haben ein herb-würziges Aroma, wirken **antiseptisch** und leicht betäubend, weshalb sie schon von den Chinesen bei **Zahnschmerzen** gerne gekaut wurden. Nelkentees vertreibt Parasiten im Darm, **hilft bei Übelkeit** mit Erbrechen und sorgt für frischen Atem.

Zimt: Der Zimtbaum galt bei den Chinesen als der Lebensbaum, woran man die große Bedeutung dieses Gewürzes ablesen kann. Kultiviert wird diese Pflanze seit **5000 Jahren**, hauptsächlich in Ceylon und China. Der etwas schärfere Cassia-Zimt der in Zimsternen vorkommt sollte gerade von Kindern in nicht übermäßiger Menge konsumiert werden.

Als Heilmittel kommt Zimt bei **Verdauungsproblemen** als auch bei **rheumatischen und arthritischen Beschwerden und bei akuten Erkältungskrankheiten** zum Einsatz.

Zimt gilt als **wärmend und Abwehr** stärkend, weshalb er besonders im Winter zu empfehlen ist.

Kardamon: Ist ein sehr teures Gewürz; das Aroma ist leicht zitronenartig und erinnert an Eukalyptus. Kardamon regt den **Stoffwechsel** an, wirkt **verdauungsfördernd**, steigert die Gedächtnisleistung und **hellt die Stimmung** auf. Bei Völlegefühl empfiehlt sich das Kauen einiger Kardamonsamen.

Muskatnuss: ist eigentlich keine Nuss, sondern der Kern einer Frucht, die an einen Pfirsich erinnert. In Europa kennt man sie seit dem 11 Jhdt., wo sie wegen ihres pfeffrigen Geschmacks schnell beliebt wurde. In der TCM wird die Muskatnuss gegen Kältegefühle und **Verdauungsbeschwerden** eingesetzt. Die scharf-heiße Wirkung **beseitigt Kältestaus** und **belebt den Energiefluss**. Weiters ist die Muskatnuss **blutstillend aber auch durchblutungsfördernd**. Aber **VORSICHT**, in hohen Dosen ist dieses Gewürz giftig.

Zum Schluss möchten wir Sie noch auf die **Ernährungsvorträge** im **Jahr 2008** von **Mag. Judith Kraus** aufmerksam machen (siehe Anhang) Von **19.12.2007-01.01.2008** ist unsere Praxis geschlossen; sie erreichen uns wieder am 02.01.08 ab 15 Uhr.