Ihre Praxiszeitung in Gesundheitsfragen

WILLKOMMEN

Unsere Patienten werden von erfahrenen Fachärzten für Anästhesiologie, Spezielle Schmerztherapie & Akupunktur und hochmotivierten Fachkräften betreut.

Wir legen hohen Wert auf ein freundliches und menschliches Miteinander – auch innerhalb des Teams. Denn wenn Motivation und Klima stimmen, werden sich auch die Patienten bei uns wohl fühlen. Unser größter Erfolg sind zufriedene Patienten die gern zu uns kommen und sich menschlich und medizinisch gut betreut fühlen.

Erfahrung, Kompetenz und Empathie – das prägt unser Praxisteam!

Lassen Sie es sich zu Weihnachten richtig gut gehen – Gewürze und ihre Heilkraft

Die Heilkraft von Gewürzen ist bekannt und speziell weihnachtliche Gewürze haben hier eine starke Wirkung. Mit den richtigen Rezepten können also zu Weihnachten durchaus gesunde und sogar heilsame Leckereien mit Zimt, Nelken, Kardamom und Koriander gebacken und gekocht werden.
Schokolade würzt man in der Adventszeit gerne mit Zimt, Nelken, Koriander und Kardamom. Diese Gewürze machen fetthaltige Süßigkeiten leichter verdaulich, wärmen innerlich und verlängern ihre Haltbarkeit. Hier lesen Sie, welche Heilkräfte in den typischen Adventsgewürzen stecken:

Gewürze mit Heilkraft

Gewürze haben seit alters her einen hohen Stellenwert. Sie wurden teilweise in Gold aufgewogen; Gewürzfälscher starben im Mittelalter eines grausamen Todes; Köche in Frankreich wählt man heute in renommierten Gasthäusern noch danach aus, wie sie Gewürze verwenden. Hintergrund für diese Wertschätzung ist das Wissen um die Heilwirkung der Gewürze.

- **Zimt**

  Zimt wird aus der Rinde des Zimtbaumes oder der Zimtcassia gewonnen. Beide Gewächse wachsen in Südostasien. Zimt wärmt von innen, weil er auf Atem- und Herztätigkeit leicht anregend wirkt. Er hilft bei Übelkeit und Verdauungsstörungen. Das aroma-tische Zimtöl ist giftig für Bakterien und Pilze und kann sogar helfen, eine Grippe zu kurieren. Es soll die Nerven stärken und sogar den Blutzucker- sowie den Cholesterinspiegel senken. Äußerlich angewendet soll Zimt außerdem gegen Rheuma- und Kreuzschmerzen helfen. Nach der ayurvedischen Medizin stärkt Zimt den Knochenbau. Zimt steckt auch in Currypulver. Er schmeckt übrigens nicht nur in Süßspeisen; auch salzige Speisen erhalten durch das Gewürz eine aparte Note. Bei uns findet man Zimt manchmal in Rotkohl-Rezepten.

- **Nelken**

  Gewürznelken sind die getrockneten Blütenknospen des Nelkenbaumes. Man könnte Nelken als pflanzliches Aspirin bezeichnen, denn es lindert Schmerzen. Insbesondere in der zahnärztlichen Praxis werden Nelken seit langer Zeit verwendet.

Weihnachtskonfekt

Zutaten (für ca. 100 Stück)

200 g Halbbitter-Kuvertüre

200 g Vollmilch-Kuvertüre

1 Packung Nougat

100 g Butter

1 TL flüssiges Vanille-Aroma

1/2 TL gemahlener Kardamom

1/4 TL gemahlene Nelken

2 TL Zimt

300 g Walnüsse

Zubereitung

Beide Schokoladensorten auf einem Brett grob hacken und zusammen mit Nougat und Butter im Wasserbad schmelzen. Gewürze und Walnusskerne unterrühren. Eine Auflauf-Form mit Butterbrotpapier auslegen. Die Schokolade in die Form streichen. Die Oberfläche kann wellig verstrichen werden. Konfekt im Kühlschrank abkühlen lassen. Aus der Form nehmen und mit einem scharfen Messer in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Bis zum Verzehr kühl aufbewahren. Wir wünschen guten Appetit!!!

Quelle: http://www.kizz.de/spiele-und-feste/jahreszeitliche-feste/warum-weihnachten-gesund-macht-gewuerze-und-ihre-heilkraft

Sie helfen auch bei entzündeter Mundschleimhaut, darum ist Nelkenöl in Mund- und Gurgelwässern enthalten. Zudem sind Nelken magenfreundlich und krampflösend und lindern den Juckreiz bei Insektenstichen. Nelken sind ein unverzichtbarer Bestandteil von Glühwein.

❖ Kardamom

Kardamom erhält man aus den Samen der Kardamompflanze, die in Südasien zu Hause ist. Er fördert die Verdauung, stärkt den Magen und lindert Völlegefühl, weil er die Magensaft- und Gallensekretion anregt. Kardamom-Öl ist deshalb Bestandteil einiger Magen-Darm-Mittel. Kardamom ist gemäß der ayurvedischen Medizin auch gut für Kinder geeignet, um Kuhmilch besser zu verdauen. Dafür werden Kardamomschoten gekocht und mit Honig gesüßt wie Tee getrunken. Gemahlen verliert Kardamom schnell sein Aroma.

❖ Koriander

Koriander stammt aus Südeuropa und dem Vorderen Orient. Bei uns trägt er den Namen „Wanzenkraut". Die Samenkapseln erleichtern die Verdauung. Koriander soll gegen Heuschnupfen und Allergien helfen. Limonen, ein Aromaöl in Koriander, geht sogar gegen Krebszellen vor. Koriander passt in deftige Eintöpfe. Auch Brot bekommt durch Koriandersamen einen würzigen Geschmack. In Südamerika schätzt man vor allem die frischen Blätter.

Wir möchten uns bei allen Patienten bedanken und wünschen Ihnen und Ihren Familien eine besinnliche Weihnachtszeit und für das neue Jahr 2020 alles erdenklich Gute!!!

Ihr Praxis-Team der Schmerztherapie aus Strausberg