



Weihnachtstress? Kein Problem. Sphäre-Autor Hans-Peter Eppler empfiehlt Nervenkekse nach Hildegard von Bingens Art.

Nervenstark gewürzt

Adventszeit ist Lebkuchenzeit. Ob Stollen oder leckere Plätzchen, richtig gut schmeckt es nur mit winterlichen Gewürzen. Piment, Muskatblüte, Muskatnuss, Ingwer, Nelkenblüten, Zimt, Sternanis, Anis und Kardamom sind daher schon seit Jahrhunderten feste Bestandteile in der weihnachtlichen Backstube. Weniger bekannt ist die naturheilkundliche Wirkung dieser Gewürzpflanzen.

Gehen wir zurück in das 12. Jahrhundert. Dort treffen wir eine der bemerkenswertesten Frauen der deutschen Geschichte. Ihre Schriften geben den Gelehrten bis heute Anlass zur Diskussion. Ihre Gesundheitslehre ist aktueller denn je. Denn Sie erkannte, dass Gesundheit auf ein Leben im „rechten Maß“ beruht. Dass Körper und Seele miteinander verbunden sind: Hildegard von Bingen stellte Krankheit in einen spirituellen Zusammenhang.

Auch zu ihrer Zeit gab es den Symptomenkomplex der „nervösen“ Erkrankungen. Was würde besser in die hektische, nervöse Vorweihnachtszeit passen, als Hildegards Nervenkekse. Testen Sie ihr 800 Jahre altes Rezept – es wirkt sehr gut bei psychischen Beschwerden, die sich negativ auf die Funktion innerer Organe auswirken. Insbesondere, wenn dabei Ihr Verdauungssystem aus dem inneren Gleichgewicht gerät.

Die Kekse enthalten drei Gewürz- und Heilpflanzen, die Sie sich in diesem Fall am besten in der Apotheke besorgen. Denn nur die sogenannte Arzneibuchqualität garantiert Ihnen gesetzlich den richtigen Mindestgehalt an Wirkstoffen. Sie benötigen Muskatnuss

[Myristicae Semen], Nelkenblüten [Caryophylli Flos] und Zimtrinde [Cinnamomi zeylanici Cortex]. Der Muskatsamen wirkt über seine ätherischen Öle auf das Leber-Galle-System.

Durch eine positive Rückkopplung über die Verdauungsnerven kommt es zu einer angenehmen Entspannung. Die Gewürznelke enthält zusätzlich zum ätherischen Öl noch Gerbstoffe. Die Wirkung erklärt sich über eine Magen-

Darm-Entlastung, die zur Nervenberuhigung führt. Die Zimtrinde wirkt sehr vielseitig. Durch positive Effekte auf den Blutzucker und die gesamte Verdauung, trägt sie in dieser Nervenkeksmischung zur Gesamtwirkung bei. Achten Sie, wenn Sie keinen Apothekenzimt nehmen, unbedingt auf echten, ungefährlichen Ceylon-Zimt. Cassia-Zimt enthält Cumarine, die nicht unbedenklich sind.

■ Foto/Text Hans-Peter Eppler



Experten-Tipp: Gönnen Sie Ihrer Backstube Gewürze in Apothekenqualität.

Hildegard von Bingens Nervenkekse

Rezept

- 4 g Muskatnuss
- 0,2 g Nelkenblüten
- 2 g Ceylon-Zimtrinde
- 500 g Dinkelmehl
- 200 g Butter
- 1 Ei
- Honig nach Bedarf

Verkneten Sie die gepulverten Gewürze mit den anderen Zutaten. Formen Sie kleine Plätzchen und backen Sie diese bei 180°C 10 Minuten im Backofen. Bei psychischer Belastung genießen Sie die fertigen Kekse in Ruhe. Speicheln

Sie gut ein. Kauen Sie fein und langsam. Sehr gut passt ein wohlschmeckender Tee mit Zitronenmelisse. Je nach Größe der Kekse reichen 3 bis 5 über den Tag verteilt.

Achtung! Viele Rezepte, die auch im Internet zu finden sind, enthalten extreme Dosierungen der Heilpflanzen. Diese führen zu nicht unbedenklichen Keksen. Hier ist mit starken Nebenwirkungen zu rechnen.

Garten-ripps

Die Rose des Winters



Kamelie (Camelia Japonica). Die Rose des Winters wurde einst als medizinische Pflanze verwendet, heute schmückt sie unsere Wintergärten. Von November bis März erfreut sie mit einem Feuerwerk an Blüten.

Standort: Halb schattig und windgeschützt, im Wintergarten auf ausreichend Luftfeuchte achten (70 Prozent).

Temperatur: Im Kalthaus 2 bis 12 °C, während der Blüte nicht mehr als 16 °C, sonst Knospenfall, Wärme im Sommer zur Blüteninduktion, Kälteperiode im Winter zur Erhaltung der Blütenqualität.

Pflege: Umtopfen in Rhodo-Erde im Mai oder Juni, Rückschnitt nach der Blüte

Pflanzenschutz: Eventuell auftretende Schildläuse mit einer Seifen-Spirituss Lösung bekämpfen.

Gießen: Am besten mit weichem Regenwasser, nicht sprühen (fördert Pilzbefall), kein Wasser im Untersetzer.

Düngen: Ab Blütenbeginn mit Kameliendünger von April bis Juli (sauer wirkender Dünger, Ph-Wert unter 6,0 halten). Ab August trockener halten, nicht düngen.

Sortentipp: Nuccio's Gem, Freedom Bell, Leonard Messel, R. L. Wheeler. Das Mindestalter einer gekauften Kamelie sollte mindestens fünf Jahre betragen. Sehr schöne Exemplare gibt es am Lago Maggiore.

Ihre Gärtnermeisterin Helga-Claudia Lenz

