

Karl Kienle

Praktischer Arzt

Homöopathie • Chirotherapie

Naturheilverfahren

Gewürze für die Gesundheit

Gewürz	Gesundheitsfördernde Wirkung	Verwendung in der Küche	Mitkochen?
<i>Anis</i>	Appetitanregend, verdauungsfördernd, hustenlindernd, bakterienhemmend	Karotten, Rotkraut, Gurken, Geflügelfüllungen, Fisch, Süßspeisen	ja
<i>Basilikum</i>	Appetitanregend, blähungslindernd, verdauungsfördernd, bakterien- und virenhemmend	Auberginen, Tomaten, Weißkohl, Blattsalate, Gurken, Bohnen, Kalb, Faschiertes, gebratenes Rindfleisch, Fisch, Huhn, Pesto, Tomatensaucen, Omelettes	nein
<i>Curry</i>	Verdauungsfördernd	Reis, Gemüseintöpfe, Schwein, Kalb, Lamm, Fisch, Geflügel, Eiergerichte	ja
<i>Dill</i>	Appetitanregend, blähungslindernd, verdauungsfördernd, bakterienhemmend	Hülsenfrüchte, Kohl, Gurken, Tomaten, Kartoffeln, Rind, Lamm, Ente, Huhn, Fisch, Krabben, Kräutersaucen, Suppen	nein
<i>Estragon</i>	Appetitanregend, blähungslindernd, verdauungsfördernd	Gurken, Tomaten, Blattsalate, Blumenkohl, Kartoffel, Zucchini, Geflügel, Kaninchen, Fisch, Krabben, Kräutersaucen, Kräuterbutter, Senf, Essig	nein
<i>Fenchel</i>	Verdauungsfördernd, blähungslindernd, schleim- und hustenlindernd, bakterienhemmend	Tomaten, Gurken, Bohnen, Kohl, Kartoffel, Lauch, Schweinebraten, Fisch, Brot, Gebäck, Saucen	ja
<i>Galgant</i>	Appetitanregend, fördert die Fettverdauung	Fleischeintöpfe, Hackfleisch, Gänse-, Entenbraten, Aal, Reis	ja
<i>Gewürznelken</i>	Appetitanregend, verdauungsfördernd, magenschonend, desinfizierend	Rotkraut, Sauerkraut, Pilze, Wild, Geflügel, Schmorbraten, Fisch, Gebäck, Glühwein, Punsch, Bowlen, Pilzsaucen	ja
<i>Ingwer</i>	Appetitanregend, verdauungsfördernd, bekämpft Übelkeit und Brechreiz, bei Reisekrankheit	Reis, Fruchtsalate, Geflügel, Fleisch, Fisch, Schalentiere, Chutneys, Curry, Glühwein	ja
<i>Kardamon</i>	Appetitanregend, blähungslindernd, verdauungsfördernd, bakterien- und virenhemmend	Kompotte, Fruchtsalate, Fleisch, Geflügel, Fisch, Weihnachtsbäckereien, Süßspeisen, Punsch, Kaffee	ja
<i>Knoblauch</i>	Verdauungsfördernd, keimtötend, blutfett-, cholesterin- und blutdrucksenkend, vorbeugend gegen Arteriosklerose, antioxidativ	Salate, Gurken, Tomaten, gedünstetes Gemüse, Schwein, Lamm, Rindfleisch, Geflügel, Fisch, Saucen, Brotaufstrich	ja
<i>Koriander</i>	Appetitanregend, verdauungsfördernd, blähungs- und krampflindernd	Rot- und Weißkohl, Rote Rüben, Karotten, Schwein, Lamm, Ente, Gans, Wildpasteten, Brot, Lebkuchen	ja
<i>Kümmel</i>	Appetitanregend, verdauungsfördernd, blähungs- und krampflindernd, bakterienhemmend	Kohl, Rote Rüben, Sauerkraut, Kartoffel, Schwein, Lamm, Ente, Gans, Brot, Gebäck	ja
<i>Kurkuma</i>	aktiviert den Gallefluß	Eier, Reis, Hühnergerichte, Dressings	ja
<i>Liebstöckel</i>	Harntreibend, schleim- und hustenlösend, verdauungsfördernd, blähungslindernd	Tomaten- und Paprikasalat, saures Gemüse, Suppen, Lamm, Rind, Faschiertes, Geflügel, Fisch, Brot, Käsegebäck	ja
<i>Lorbeer</i>	Magenschonend, hustenlösend, appetitanregend, verdauungsfördernd, blähungslindernd	Kohl, Sauerkraut, Gemüseintöpfe, Kochfleisch, Wild, Fisch, Marinaden, Fleischsaucen	ja
<i>Majoran</i>	Husten- und schleimlösend, blähungslindernd	Hülsenfrüchte, Kartoffel, Tomaten, Gemüsesalat, Rind, Schwein, Hammel, Faschiertes, Wild, Gans, Kräuterbutter, Kräutersaucen	ja
<i>Muskatnuß</i>	Appetitanregend, lindert Durchfall, verdauungsfördernd, blähungslindernd	Wirsing, Kartoffel, Spinat, Blumenkohl, Karotten, Broccoli, Kalb, Schwein, Hammel, Faschiertes, Geflügel, Fisch, Punsch, Gewürzgebäck	ja
<i>Oregano</i>	Lindert Magenbeschwerden, verdauungsfördernd, blähungslindernd, bakterien- und virenhemmend	Blattsalat, Tomaten, Auberginen, Zucchini, Hülsenfrüchte, Schwein, Kalb, Faschiertes, Fisch, Kräuter- und Salatsaucen	ja
<i>Paprika</i>	Durchblutungsfördernd, kreislaufanregend, schweißtreibend, regt die Nasensekretion an, entzündungshemmend, mild antibiotisch, antioxidativ, schmerzlindernd, verdauungsfördernd	Gemüse, Tomatensaucen, Suppen, Gulasch, Fleischeintöpfe, Geflügel, Fisch	ja
<i>Petersilie</i>	Harntreibend, abführend, blähungslindernd, bakterien- und virenhemmend	Salate, Suppen, gedünstetes Gemüse, Grillfleisch, Braten, Kräutermischungen, Kräutersaucen	nein
<i>Pfeffer</i>	Verdauungsfördernd, appetitanregend, bakterienhemmend, lokal schmerzstillend	Suppen, Salate, Gemüsegerichte, Kalb, Rind, Schwein, Faschiertes, Wild, Fisch	ja
<i>Rosmarin</i>	Verdauungsfördernd, blähungslindernd durchblutungsfördernd, appetitanregend, antioxidativ, bakterien- und pilzhemmend	Pilze, Tomaten, Auberginen, Zucchini, Gurken, Kartoffel, Rind, Schwein, Lamm, Geflügel, Fisch, Kräutersaucen	ja
<i>Salbei</i>	Verdauungsfördernd, entzündungshemmend, desinfizierend, schweißhemmend	Grüne Bohnen, Tomaten, Erbsen, Kohlsprossen, Suppen, Rind, Schwein, Lamm, Geflügel, Wild, Aal, Kräuterbutter, Kräutersaucen, Salatsaucen	ja
<i>Senfkörner</i>	Appetitanregend, verdauungsfördernd, antibakteriell, hustenlösend, entzündungshemmend	Mixed Pickles, Zwiebel, Sauerkraut, Sauerbraten, Kräutersaucen, Marinaden	ja
<i>Thymian</i>	Schleimlösend, hustenlindernd, bakterienhemmend, appetitanregend, verdauungsfördernd, blähungslindernd, harntreibend, durchblutungsfördernd	Karotten, Pilze, Bohnen, Linsen, Salate, Rind, Lamm, Wild, Faschiertes, Huhn, Gans, Ente, Fisch, Kräutersaucen, Kräutermischungen	ja
<i>Wacholder</i>	Husten- und schleimlösend, blähungslindernd, appetitanregend, durchblutungsfördernd	Eingelegtes Gemüse, Rote Rüben, Rotkraut, Sauerkraut, Schwein, Wild, Fisch, Marinaden	ja
<i>Zimt</i>	Verdauungsfördernd, blähungslindernd, bakterien- und pilzhemmend	Kompott, Obstsalate, Milchreis, Geflügel, Wild, Schokoladencreme, Weihnachtsgebäck, Glühwein, Punsch	ja
<i>Zwiebel</i>	Bakterienhemmend, blutfett- und blutdrucksenkend, antioxidativ	Suppen, Gemüsegerichte, Tomaten, Gurken, Rind, Schwein, Faschiertes, Saucen, Marinaden	ja