

DIE BUNTE WELT DER HEILENDEN GEWÜRZE

Gewürze wurden über unvorstellbar weite Strecken transportiert, verhalfen zur Entdeckung neuer Kontinente und wurden mit Gold aufgewogen. Alles wegen ihres einzigartigen Geschmacks und der zahlreichen Heilwirkungen, die sie mitbringen. Gewürze zählen deshalb zum Wertvollsten aus der Schatzkiste der Natur. Was aber nur wenige wissen: Mittlerweile sind Gewürze sogar zu einem spannenden Forschungszweig der Medizin geworden - und das macht sie auch als Nahrungsergänzungsmittel interessant.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger
und Sarah Ehrenberger

Gewürze werden schon seit der Jungsteinzeit verwendet und waren bereits ein wichtiges Kulturgut in den alten Großreichen Indien, China, Ägypten und Rom. Später wurde der äußerst lukrative Gewürzhandel für sehr lange Zeit von der Handelsmetropole Venedig dominiert. Damit rief er die Entdecker auf den Plan, die aufbrachen, um dieses Monopol zu brechen. Ihre Schiffe segelten bald in alle Teile der Welt, wobei sogar neue Kontinente entdeckt wurden, wie das Beispiel von Christoph Kolumbus zeigt.

PIONIERE DER NATURMEDIZIN

Für Dr. Bharat B. Aggarwal, indisch-amerikanischer Professor für Experimentelle Therapeutika am M.D. Anderson-Krebszentrum der Universität Texas, ist die Welt derzeit wieder auf Entdeckungsreise in Sachen Gewürzen. Diesmal steht das medizinische Interesse im Vordergrund. Vor allem gibt es immer mehr Grundlagenforschungen an Zellkulturen und das ist immerhin ein Anfang.



DIE „KLEINE APOTHEKE“

Dr. Aggarwal ist Biochemiker und einer der führenden Experten in Bezug auf den therapeutischen Einsatz von Küchengewürzen. Er ist einer jener Wissenschaftler, die nicht nur persönliche Begeisterung für Gewürze mitbringen, sondern auch wissenschaftliches Interesse. In seinem Heimatland Indien ist es Tradition, sich um seine Gesundheit selbst zu kümmern und zwar über ganz einfache Maßnahmen des Alltags, wie richtiges würzen. Gewürze sind eben Volksmedizin, man nennt sie „die kleine Apotheke“. Wie gut, dass ihre Fülle an einzigartigen Pflanzennährstoffen endlich auf mehr Interesse stößt.

Wir beschäftigen uns in unserem Verein bisher mit elf verschiedenen Gewürzen, meist in Kapseln abgefüllt zur intensiven Anwendung oder als Tee. Lesen Sie hier den ersten Teil:

STERNANIS



der Shikimisäure des Sternanis entwickelte. Die thailändische, vietnamesische, malay-sische und traditionelle chinesische Medizin schwört hingegen schon seit Jahrhunderten auf *Sternanis* – vor allem auf die schleimlösende und -verdünnende Wirkung des *Sternanis* bei Erkältungen, wodurch Schleim leichter abgehustet werden kann. Sogar bei Lungenentzündung half er schon. Auf jeden Fall ist der *Sternanis* aber begleitend günstig, regt er doch das bei anhaltenden Atemwegserkrankungen abfallende Lungen-Qi an.

WEHRT MIKROBEN AB

Während Corona hat sich das Wissen um das hilfreiche Gewürz noch vertieft. Als Samen, der sich vor Fraßfeinden und Mikroben im Erdreich schützen muss, will der *Sternanis* naturgemäß gegen viele Erreger gerüstet sein. Nicht alle hat man bereits erforscht und so gibt es immer wieder neue Meldungen, wo der *Sternanis* noch helfen kann. Dr. Aggarwal beschreibt in seinem Buch „Heilende Gewürze“ einige Studien an Zellkulturen, die seine positive Wirkung bei verschiedenen Erregern wie dem Epstein-Barr-Virus, Herpes, HIV oder Streptokokken zeigten (siehe Kasten). Auch Bakterien des Mundraums wie *Eikenella corrodens* oder *Streptokokkus mutans* (Karies) werden durch den *Sternanis* gehemmt.

LINDERT GELENKS- UND NERVENENTZÜNDUNGEN

Einige neuere Untersuchungen gingen weitere Wirkungen nach. So wirkt der *Sternanis* nicht nur entspannend auf die Muskulatur, er lindert auch Gelenkentzündungen, Nervenentzündungen wie Ischias, Hexenschuss oder

Das wahre Geheimnis zur Vorbeugung von Krankheiten und zur Verlängerung des Lebens liegt in einer Ernährung, die einen großen Anteil vollwertiger Lebensmittel und Gewürze beinhaltet.

Dr. Bharat B. Aggarwal

GUT WÜRZEN – WENIGER LEIDEN

In Ländern, die viele Gewürze verwenden, wie Indien, Thailand, Griechenland, Italien, Iran usw., gibt es weniger Herz-, Kreislauferkrankungen, weniger Alzheimer und weniger Krebs als in Ländern mit gewürzarmen Ernährungsgewohnheiten. Allein das Farbspektrum von knallgelb über die ganze Palette an Rot-, Braun- und Grüntönen bis hin zu Schwarz und Weiß lässt schon die Kräfte erahnen, die in Gewürzen stecken. Sie sind für die antioxidativen und entzündungshemmenden Wirkungen besonders relevant, während die ätherischen Öle Mikroben wie Viren, Bakterien oder Pilze abwehren. Andere Inhaltsstoffe wiederum aktivieren das Immunsystem, wirken wie Hormone regulierend oder hemmen Histamin, senken den Blutzucker oder beruhigen. Wieder andere lindern Schmerzen, kurbeln den Stoffwechsel an, halten den Alterungsprozess und chronische Krankheiten auf oder entlasten die Verdauung.

VOM „FÜNF-GEWÜRZE-PULVER“ ZUM HEILMITTEL

Der Sternanis ist ein Gewürz mit einem leichten Geschmack nach Lakritze und der 13-fachen Süßkraft von Zucker. Im Fünf-Gewürze-Pulver – ein Highlight der Küche Chinas und des gesamten ostasiatischen Raums – liefert er das stärkste Aroma. Ob zur Peking-Ente oder zu chinesischen Schweinerippchen – als die „geheime Zutat“ ist der Sternanis mittlerweile nicht mehr ganz so geheim. Sein Ruf, vor allem als kraftvolles Erkältungsmittel, hat Europa längst erreicht. Wenn auch nur wenige Hersteller sich an die Verkapsulierung wagen. Denn aufgrund der vielen ätherischen Öle – ein Merkmal höchster Qualität – ist Sternanis sehr klebrig und kann maschinell, wenn überhaupt, nur mit Beistoffen versehen und unter erheblichen Rohstoffverlusten maschinell abgefüllt werden. Das bremst natürlich seine Verbreitung als Kapselprodukt, weil die händische Verkapsulierung den meisten Herstellern einfach zu aufwendig ist.

HUSTEN, SCHNUPFEN, HEISERKEIT

Viren treffen uns jeden Herbst aufs Neue. Wer jedoch *Sternanis* zur Hand hat, kann sich Schlimmeres bei sofortiger Anwendung meist ersparen. Dieses Wissen hat Europa erst nach der Schweinegrippe erreicht, nachdem ein Wissenschaftler den Grippe-Wirkstoff Oseltamivir (Tamiflu) aus

> STERNANIS WIRKT GEGEN ERREGER WIE

- Epstein-Barr-Virus
- Hepatitis B
- Herpes simplex
- Influenza A und B
- HIV
- Septischer Schock
- *Eikenella corrodens*
- Streptokokken

Trigeminusneuralgie und reduziert Schmerzen. Eine neue Studie aus 2023 zeigt, dass die im *Sternanis* vorkommende Shikimisäure Nervenentzündungen unterdrückt und damit aussichtsreich bei neurodegenerativen Erkrankungen wie Parkinson eingesetzt werden kann. Das Gewürz ist außerdem in der Zellkultur imstande, Krebszellen abzutöten und Gehirnzellen zu schützen.

VERBESSERT DIE VERDAUUNG

Der *Sternanis* wird darüber hinaus als verdauungsfördernd geschätzt, lindert Blähungen und Völlegefühl und regt den Appetit an. Er setzt Gallensaft frei und macht dadurch den Stuhl weicher und gleitfähiger. Gallenflüssigkeit ist so etwas wie ein natürliches Abführmittel. Zusammen mit der entspannenden Wirkung, die den *Sternanis* ebenfalls auszeichnet, ist der *Sternanis* ein Wundermittel für so manchen, der unter Verstopfung leidet.

REDUZIERT BLUTZUCKER

Eine interessante Beobachtung, die ein *Sternanis*-Anwender mit Diabetes vor Jahren während eines grippalen Infekts machte, fand Bestätigung in einer 2023 erschienenen Studie. Der *Sternanis* senkt den Blutzuckerspiegel innerhalb von 6 Stunden bei gesunden Ratten und bei Ratten mit Diabetes.

SCHÜTZT, LINDERT, TRÖSTET

Selbst auf die Psyche wirkt der *Sternanis* positiv. Er ist ein Adaptogen, hilft deshalb bei der Stressanpassung, entkrampft und wirkt dadurch indirekt auch bei einer Reizblase. Sein ätherisches Öl und seine Süße schaffen das Gefühl von Geborgenheit und Schutz. Sie lindern, lösen und trösten. Da der *Sternanis* auch in großen Dosen keine Giftwirkung zeigt – nur Unverträglichkeit auf das ätherische Öl kann als Nebenwirkung den Magen belasten –, kann ihn jeder anwenden.

HORMONELL WIRKSAM, DENNOCH KREBSHEMMEND

Öfter hört man aber die Einschränkung: Nicht bei hormonabhängigen Krebsarten, da der

Sternanis östrogene Wirkung gezeigt hat. Allerdings entdeckte eine Forschergruppe beim hormonabhängigen Brustkrebs in der Zellkultur eine sogar sehr starke Antikrebswirkung auf hormonabhängigen Krebs. *Sternanis* reduziert und hemmt Krebszellen und leitet den Zelltod der Krebszelle ein. Das ist es, warum die Natur so außergewöhnlich ist!

CURCUMA



IM CURRY UND IN DER ANTI-KREBS-ERNÄHRUNG

Im Ayurveda sind es gleich 60 verschiedene Krankheiten, gegen die *Curcuma* helfen soll. Sein starkes antioxidatives und entzündungshemmendes Potential spielt dabei die zentrale Rolle und macht es einsetzbar bei Herz-, Kreislauferkrankungen, Diabetes, Alzheimer, Parkinson, Asthma, Autoimmunerkrankungen, Arthritis, Gicht, Psoriasis, entzündlichen Darmerkrankungen, Nervenentzündungen, Makuladegeneration, infektiöser und nicht-infektiöse Uveitis (eine Entzündung im Inneren des Auges) sowie Mukoviszidose.

CURCUMA ODER CURCUMIN?

Nicht für jeden Einsatz benötigt man gleich den intensiven Curcuminextrakt, oft tut es auch schon das einfache Curcuma-Gewürz. Es kann zur Schmerzlinderung, Förderung der Durchblutung und Verdauung, Reduktion der Magensäure oder für besseres Gedächtnis auch in seiner einfachen, nur vermahlenden Form, eingesetzt werden. Wählt man *Curcumin*, sollte man wissen, warum der Preis höher ist: Für ein Kilogramm Curcumin benötigt man – je nach

Intensität des Extrakts – bis zu 95 kg Curcumawurzeln. Die schlechte Aufnahme von Curcumin lässt es allerdings sinnvoll erscheinen, patentiertes Curcumin mit Aufnahmenachweis zu wählen. Curcugreen® hat etwa einen solchen Nachweis.

KÖNNEN ÜBER 1000 STUDIEN DANEBEN LIEGEN?

Antioxidativ, entzündungshemmend, schmerzstillend, krebshemmend – diese Wirkungen kennt Dr. Aggarwal aus erster Hand, hat er doch selbst maßgeblich am M.D. Anderson-Zentrum im Fachbereich für Experimentelle Therapeutik an *Curcumin* geforscht. Es stellte sich heraus, dass *Curcumin* sogar noch entzündungshemmender wirkt als Aspirin oder Ibuprofen und genauso wirksam ist, wie das stärkere Celebrex.

CURCUMIN ZUR KREBSTHERAPIE

Curcumin konnte sogar mit der krebshemmenden Wirkung von Tamoxifen auf Brustkrebszellen mithalten, ist es doch einer jener sekundärer Pflanzenstoffe, die krebsauslösenden Genen entgegentreten und deren Aktivierung hemmen können. Darum kann man *Curcumin* in einem Atemzug mit dem phänomenalen *Brokkoliextrakt* nennen, der ebenfalls Gene positiv beeinflusst. Im Falle von *Curcumin*: Die Krebsausbreitung wird gehemmt, ebenso die Umwandlung von normalen Zellen in Krebszellen, der Zelltod von Krebszellen wird eingeleitet und Tumore werden schrumpfen gelassen, die Wirkung von Chemotherapie und Bestrahlung wird unterstützt.

> CURCUMIN BEI VERSCHIEDENEN KREBSARTEN

- Brustkrebs (mit Resistenzen)
- Darmkrebs
- Gebärmutterhalskrebs
- Lungenkrebs
- Bauchspeicheldrüsenkrebs
- Prostatakrebs
- Hautkrebs



Der Duft der Heilung.
Am M.D. Anderson-Krebszentrum
der Universität Texas
wird seit Jahren an der Heilwirkung
von Gewürzen geforscht.

VIELVERSPRECHENDE STUDIEN

Parallel zum Chemotherapeutikum Paclitaxel eingesetzt, sind die Nebenwirkungen geringer. Das Krebsrisiko bei Einnahme von Hormonersatzmitteln nach dem Wechsel wird durch *Curcumin* gesenkt. Die Polypenbildung wird drastisch gesenkt. Das ist besonders wichtig bei genetisch bedingter Neigung zu Polypen und dadurch erhöhtem Darmkrebsrisiko.

Curcumin kann den Krebserreger HPV (Humanes Papilloma Virus) abtöten und wirkt Zellveränderungen im Vorfeld von Gebärmutterhalskrebs entgegen. Bei tabakinduziertem Lungenkrebs hilft *Curcuma* vorbeugend, krebserregende Stoffe im Rauch über den Urin auszuleiten. *Curcumin* verbessert die Situation bei Bauchspeicheldrüsenkrebs, verstärkt die Wirkung des Chemotherapeutikums Gemcitabin. In einer weiteren Studie verlangsamte *Curcumin* den Fortschritt der Erkrankung. Zusammen mit *Brokkoliextrakt*, der gegen die besonders gefährlichen Tumorstammzellen wirkt, müssten Erfolge noch größer sein. Im Tierversuch zeigte sich eine Verlangsamung im Vorschreiten von Prostatakrebs durch *Curcumin*. Auch hier ist wieder Brokkoliextrakt zu erwähnen, der in einer Kombi-Behandlung mit *Curcumin* das Wachstum von Prostata Tumoren bei Mäusen sogar rückgängig machte. Beim aggressiven schwarzen Hautkrebs stoppte *Curcumin* das Vorschreiten bei Mäusen und zwar dosisabhängig – mehr brachte auch mehr.

Außerdem hemmt *Curcumin* die Giftigkeit von diversen krebserregenden Stoffen, darunter etwa solchen, die bei Leukämie bei Kindern eine Rolle spielen. *Curcumin* wirkt gegen Strahlenschäden, reduziert krebserregende Stoffe in Geräuchertem, Gepökeltem, Gebratenem, Frittiertem und Gegrilltem bei Zubereitung über 177°C und leitet Arsen aus.

CURCUMIN UND NEBENWIRKUNGEN

Curcumin reduziert Eisen im Körper – das ist günstig bei Eisenspeicherkrankheit, aber nicht bei schon bestehendem Eisenmangel. Einen Ausgleich könnte das eisenreiche *Moringablatt* bringen. Außerdem fungiert *Curcumin* als sogenannter MAO-Hemmer, verhindert den schnellen Abbau von Neurotransmittern und wirkt damit stimmung-

aufhellend, sollte jedoch nicht mit MAO-hemmenden Antidepressiva kombiniert werden. *Curcumin* kann außerdem den Abbau von Arzneimitteln hemmen.

Beim Gewürz *Curcuma* ist nur die gallensaftfördernde Wirkung zu beachten, die an sich ja gut ist, weil die Leber auf diese Weise durchgespült wird. Bei einer Gallenwegsverengung ist *Curcuma* jedoch nicht geeignet, da es zu einem vermehrten Rückstau von Gallenflüssigkeit kommen kann.

ROSMARIN



Schönerer Haarwuchs:
2-3 El Rosmarin in
1l Wasser 10 Minuten
kochen, 1 Stunde ziehen,
abseihen, roten Sud
gekühlt aufbewahren,
mehrmals wöchentlich
in die Kopfhaut massieren.

LINDERT LIEBESKUMMER, RETTET DIE PRÜFUNG UND DEN GRILLABEND

Nicht nur Asien hat hervorragende Gewürze, der Mittelmeerraum ist ebenfalls bekannt für seine heilenden Küchenstars. Deutlich wird das beispielsweise anhand des Rosmarins. Vor einigen Jahren war die Welt der Grillfreunde endlich wieder in Ordnung, als bekannt wurde, dass *Rosmarin*, mit

auf den Grill gelegt, das Krebsrisiko durch hohe Grilltemperaturen reduziert. Denn dabei entstehen heterozyklische Amine, kurz HCAs, die die DNA schädigen. Besonders häufig betroffen sind Darm, Brust, Prostata und Bauchspeicheldrüse. Umso erstaunlicher war ein Grillversuch mit Rosmarin auf Hamburger gestreut, die 20 Minuten bei 180°C gegrillt wurden: Die HCAs sanken um 61 Prozent! Will man heißer grillen, muss man Rosmarinextrakt verwenden.

WIRKSAMES ANTIOXIDANS

Wieder ist es die antioxidative Wirkung, die *Rosmarin* diese Leistung vollbringen lässt. Das macht ihn prädestiniert für den antioxidativen Einsatz bei chronischen Krankheiten mit Bezug zu oxidativem Stress wie Herz-, Kreislauferkrankungen, Krebs, Alzheimer oder beim Alterungsprozess. Naheliegender, dass der Rosmarin auch gegen Strahlung, selbst gegen hautschädigende UV-Strahlen, schützt.

MEHR SAUERSTOFF INS GEHIRN

Der *Rosmarin* senkt Stresshormone wie Cortisol, entspannt dadurch und reduziert den inneren Schmerz bei Liebeskummer und depressiver Verstimmung. Er hilft beim Lernen – Studenten im alten Griechenland trugen bei Prüfungen Rosmarinkränze auf dem Kopf, um sich besser an das Gelernte erinnern zu können. Dieser positive Effekt wird wohl auf die entkrampfende Wirkung und die bessere Durchblutung der Halsschlagader zurückzuführen sein. Es gelangt mehr Sauerstoff ins Gehirn und das löst all die guten Effekte auf das Gehirn aus.

BEI KOPFSCHMERZEN UND ENTZÜNDUNGEN

Da der *Rosmarin* wärmt, ist er ein gutes Mittel gegen innere Kälte. Er entkrampft und hilft daher bei wetter- und spannungsbedingten Kopfschmerzen, aber auch bei Harnwegsinfekten und Verdauungsproblemen. Der *Rosmarin* senkt Blutzucker, schützt die Leber vor leberschädigenden Giften, wirkt harntreibend und reduziert Entzündungen und Schmerzen bei Arthritis und Gicht.

WEHRT VIREN AB

In die Köpfe der Menschen kam der *Rosmarin* wieder in der Corona-Zeit. Die enthaltenen Verbindungen Carnosinsäure und Carnosol, die für so viele gute Wirkungen des *Rosmarins* verantwortlich sind, blockieren das Eindringen des Spike-Proteins in menschliche Zellen und hemmen einen Entzündungsweg bei schweren COVID-19-Verläufen. Überhaupt ist der *Rosmarin* gut für die Immunabwehr und wurde dafür schon im Mittelalter vorbeugend genutzt.

GUT ZU HERZ UND KREISLAUF

Der *Rosmarin* wäre kein mediterranes Gewürz, wenn er nicht großartig für das Herz und den Kreislauf wäre. Hoher Blutdruck wird gesenkt, zu niedriger angehoben. Er ist überhaupt eines der wenigen Mittel, die bei niedrigem Blutdruck helfen. Denn niedriger Blutdruck ruft teils beängstigende Symptome hervor wie Müdigkeit, Schwindel, kalte Hände und Füße, Niedergeschlagenheit, Leistungsschwäche, Morgentief, Reizbarkeit, Schlafprobleme oder Herzrhythmusstörungen. Man fühlt sich mitunter sehr schlecht, bekommt mit dem *Rosmarin* aber schnelle Hilfe. Außerdem fördert das Gewürz die Durchblutung der Koronargefäße und hat eine lange Tradition bei Herzerkrankungen, verbessert etwa die Schlagkraft des Herzmuskels und hilft bei nervösem Herzklopfen oder Herzwassersucht.

ROSMARIN UND VOLKSGLAUBE

Zum *Rosmarin* gibt es etliche alte Geschichten. Etwa hielt sich lange der Glaube, er könne böse Geister vertreiben, weshalb man ihn Kindern in die Wiege legte. In der Schwangerschaft ist er aber nicht geeignet. Eher im „Vorstadium“. Das der Göttin Aphrodite geweihte Gewürz wirkt aphrodisierend und regulierend auf den Zyklus der Frau und fördert so die Nachkommenschaft. Von verschönernden und verjüngenden Wirkungen wird ebenfalls berichtet und dass er bei der medialen Arbeit gut einsetzbar ist, da er den „medialen Kanal“ und die Intuition stärkt.

OREGANO



VON DER PIZZA IN DEN ARZNEIMITTELSCHRANK

Was in Asien der Kreuzkümmel ist, ist im Mittelmeerraum der Oregano: Die Verdauungshilfe schlechthin. Ob Bakterien, Parasiten oder Pilze, der Oregano vertreibt mit seinen wichtigsten Inhaltsstoffen Carvacrol und Thymol alles, was das gesunde Gleichgewicht im Darm stört und für vielfältige Leiden sorgt, vom Geschwür über Durchfall und Blähungen bis zum Reizdarm.

DURCHDRINGT BIOFILME

Oreganoöl ist aber außerdem eines der stärksten Naturmittel gegen jede Art von Erreger! Viele der Bakterien, gegen die *Oreganoöl* wirksam ist, lösen Lebensmittelvergiftungen aus wie *E. coli*, Salmonellen, Clostridien oder Listerien. Aber auch das *Helicobacter pylori* Bakterium, Parodontitis Erreger oder Borrelien und sogar die multiresistenten Keime *Staphylococcus aureus* und *Klebsiella pneumoniae* sprechen gut auf *Oreganoöl*, wahlweise in magensaftresistenten Kapseln, an. Mitunter hilft es sogar besser als Antibiotika, da es Biofilme, die viele Bakterien zu ihrem Schutz bilden, durchdringen kann und sich keine Resistenzen bilden, wie es bei Antibiotika leider viel zu oft der Fall ist.

BESEITIGT VIREN UND PILZE

Oreganoöl wirkt herausragend bei Viren wie Herpes-Viren, Schnupfen-Viren, Aus-

löser grippaler Infekte, HPV (Warzen) oder Norovirus. Der Inhaltsstoff Carvacrol kann tatsächlich den Panzer des Norovirus effektiv aufbrechen. Sehr schnelle Wirkung zeigt *Oreganoöl* außerdem bei Pilzinfektionen, die oft nach Antibiotikabehandlungen auftreten, da Antibiotika die gesunde Besiedlung des Darms, der Genitalregion, des Mundes und der Haut verändern. *Candida albicans* Pilze lösen Entzündungen aus und können sich im Darm oder Urogenitalbereich verstärkt verbreiten, wenn das Immunsystem geschwächt ist.

VON KREBS BIS FETTLLEBER

Ob Altersflecken aufhellen, Alzheimer aufhalten oder Krebszellen abtöten, wobei der Einsatz bei Brust-, Lungen-, Darm-, Blut-, Prostata- und Gebärmutterhalskrebs am erfolgreichsten zu sein scheint, das *Oreganoöl* ist ein herausragendes und äußerst vielseitiges Heilmittel.

Es kann bei chronisch-entzündlichen Krankheiten wie Rheuma, Arthrose, Arthritis oder Gicht eingesetzt werden, bei Leberbelastungen wie Fettleber, Hepatitis C und Leberzirrhose und beeinflusst sogar das metabolische Syndrom positiv – sowohl in Hinblick auf eine Gewichtsreduzierung als auch zur Senkung von Bluthochdruck, Triglyceriden und LDL-Cholesterin, wobei auch dessen Oxidation verhindert wird.

OREGANOÖL UND NEBENWIRKUNGEN

Oreganoöl hemmt die Eisen-Aufnahme, daher zwei Stunden Abstand zu den Mahlzeiten einhalten. Gegenanzeigen sind viel Hitze und Trockenheit im Körper. Aufgrund der Intensität des *Oreganoöls* Anwendungen nur bis zu drei Wochen lang durchführen, dann eine Pause einlegen und eventuell weitere drei Wochen dranhängen. Oregano als Gewürz oder Tee kann man hingegen immer genießen.



Über die Co-Autorin Sarah Ehrenberger

studiert Ernährungswissenschaften und TCM-Ernährungslehre. Seit 2022 unterstützt sie die Natursubstanzen Produktion und Manufaktur GmbH.

