

Cumin, Koriander und Muskatnuss

Scharf, Pikant und Gehaltvoll

Am 05.04.2016 sprach Dr. Christine Meyer im NDR Fernsehen über die Linderung der Arthrose durch die oben genannte Gewürzmischung Cumin, Koriander und Muskatnuss. Hunderte von Arthrose Patienten dachten sich, es ist ein Versuch wert diese auszuprobieren - und bei 80 Prozent der Patienten trat tatsächlich eine Linderung ein.

Zunächst sollte von einem Arzt eine Arthrose diagnostiziert worden sein.

Bei einer Arthrose hat sich die Knorpelschicht in den Gelenken zurückgebildet. Somit fehlt die nötige Schutzschicht zwischen den Gelenkknochen. Da die Knorpelschicht auch als Stoßdämpfer dient, reiben die Knochen nun aufeinander: es können Schwellungen und Entzündungen entstehen.

Arthrose ist die häufigste Gelenkerkrankung, sie ist nicht heilbar und sie kann in jedem Gelenk auftreten. Es gibt verschiedene Ursachen für dieses Leiden. Auf jeden Fall neigen Patienten dazu, das betroffene Gelenk zu schonen und einer Bewegung auszuweichen. Dies endet jedoch in einem Teufelskreislauf, da das Gelenk dadurch schlechter durchblutet wird und die schützende Knorpelschicht sich noch schneller zurückbildet.

Als äußerst vielversprechend hat sich in diesem Fall die Gewürzmischung Cumin, Koriander und Muskatnuss herausgestellt. Die anregenden Inhaltstoffe dieser Gewürze verbessern die Durchblutung, und es kann wieder Gelenkschleimhaut gebildet werden.

Die Gewürzmischung besteht zu gleichen Teilen aus den oben aufgeführten Gewürzen. Die Patienten nehmen davon zweimal täglich drei Messerspitzen (ca. vier Gramm) in einem Joghurt oder in einer Quarkspeise ein.

Eine positive Wirkung tritt dann nach ca. drei bis vier Wochen ein. Begleitende Maßnahmen wie Bewegungsübungen verstärken den Erfolg. Bei akuten Entzündungszuständen wirken Kühlpackungen schmerzlindernd und entzündungshemmend.

Cumin oder auch Kreuzkümmel ist nicht mit dem bekannten Kümmel verwandt und besitzt nur aufgrund des kümmelähnlichen Aussehens die Namensgleichheit.

Bei „gestresstem Bauch“ ist Kreuzkümmel ein Balsam.

Cumin ist bekannt durch die Beigabe in Falafeln und Chili con carne. Es ist auch ein fester Bestandteil des bekannten Gewürzes Garam Masala.

Koriander ist eines der ältesten Küchenkräuter - beliebt durch seine süßliche Schärfe. Verwendet werden Blätter und Blüten. In der Traditionalen chinesischen Medizin (TCM) wird Koriander bei Verdauungsbeschwerden eingesetzt. Korianderöl wirkt als natürliches Antibiotikum bei Infektionen.

Die Muskatnuss besitzt neben dem Einsatz in der Küche eine Vielzahl von Wirkungen und wurde bereits von Hildegard von Bingen gelobt: sowohl aufgrund der ätherischen Öle, die antibakteriell wirken, als auch als „Muskatmilch“ bei Schlafproblemen.

Muskatnussbäume können bis zu 100 Jahre alt werden, eine ertragreiche Ernte ist aber erst ab dem 15. Jahr möglich. Vorsicht: bei einer Einnahme über vier Gramm kann eine Rauschwirkung entstehen.