

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 93 (2015)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Fest für Nase und Gaumen  
**Autor:** Novak, Martina  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1078946>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 05.05.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Fest für Nase und Gaumen

Wie riecht Weihnachten? Nach Zimt, Vanille, Ingwer, Muskat, Anis oder Nelken. Die exotischen Gewürze verleihen den weihnächtlichen Leckereien ihr einzigartiges Aroma und wirken positiv auf Gemüt und Verdauung.

Die Weihnachtszeit ist ein Fest für alle Sinne. Es gibt zu sehen, zu hören, zu fühlen, zu schmecken und zu riechen. Besonders intensiv sind Nase und Gaumen mit dem Dezember verbunden. Weihnachten bringt typische Aromen mit sich, die man übers Jahr kaum wahrnimmt. Sie hängen in der Luft oder werden saisonalen Speisen, Backwaren und Getränken zugegeben.

Verantwortlich fürs Dufterlebnis sind meistens ätherische Öle in den verwendeten Gewürzen beziehungsweise die darin enthaltenen Duftstoffe. Diese lösen in der Schleimhaut der Nase angeblich Impulse aus, die über Nervenbahnen in die Gehirnregion geleitet werden, wo die Verarbeitung von Emotionen stattfindet.

«Klassische Weihnachtsgewürze wie Vanille, Zimt, Muskatnuss, Anis, Sternanis, Ingwer, Gewürznelken und Kardamom heben erwiesenermassen die Stimmung», sagt Ernährungswissenschaftlerin Marianne Botta. «Deswegen kommen sie vor allem in der dunklen Jahreszeit zum Einsatz, wenn Sonnenlicht Mangelware ist und Winterdepressionen drohen. Von solchen Düften angeregt, empfinden wir die Weihnachtszeit automatisch als schön.»

Ob die heute als Weihnachtsgewürze üblichen und zumeist aus dem Orient stammenden Samen, Nüsse, Wurzeln und Rinden zunächst ihrer exotischen Herkunft wegen als weihnächtlicher Luxus gebraucht wurden oder ob man sie wegen der Wirkung aufs Gemüt just zum Jahresende in der Küche einzusetzen begann, ist nicht geklärt. Von der Wissenschaft bewiesen wurden hingegen verschiedene gesundheitsfördernde Aspekte gängiger Gewürze.

Am meisten hervorzuheben ist laut Ernährungsexpertin die positive Wirkung aufs psychische Befinden. «Warum essen

wir Lebkuchen überwiegend im Winter?», fragt Marianne Botta. Und liefert die Antwort selbst: «Weil wir im Sommer kein Lebkuchengewürz fürs Gemüt brauchen, wenn das Sonnenlicht genügend positiven Einfluss auf die Psyche ausübt.» So sollen insbesondere Vanille, aber auch Zimt, Piment sowie Muskatnuss eine stimmungsaufhellende oder gar euphorisierende Wirkung besitzen (siehe rechte Seite). Nicht nur weil damit gebackene Guetsli so süss und gut schmecken...

Neben dem Kopf entfalten die meisten Weihnachtsgewürze auch im Bauch einen günstigen Effekt. Dort wird beim Genuss von Ingwer, Zimt und Co. nämlich die Verdauung oder gar der Appetit angeregt. Als ob Letzteres angesichts der vielen Leckereien noch nötig wäre! Im Gegenteil: Leider neigen wir beim fest täglichen Angebot zur Völlerei und müssen diese oft mit Unwohlsein und Bauchgrimmen, ganz sicher aber mit ein paar Kilos mehr auf den Rippen büssen. Während gegen das Feiertagsfett nur Diät und Training Erfolg bringen, lässt sich dem Völlegefühl bereits mit einem geschickt gewählten «süssen Deckeli» abhelfen: Enthält das Weihnachtsgebäck zum Dessert eine Prise Kardamom, Anis oder Gewürznelken, liegt das ganze Menü nämlich gleich weniger schwer auf.

Trotz der aufmunternden Erkenntnisse wird nicht empfohlen, riesige Mengen an Guetsli zu verschlingen oder literweise würzigen Glühwein hinunterzukippen. Auch wohlriechende Gewürze können nämlich der Gesundheit abträglich sein, wenn man zu viel davon konsumiert. Damit das nicht so ist, dafür sorgt die Natur weitgehend selbst. Es sei erwiesen, so die Ernährungsfachfrau, dass die Menschen bei speziell aromatisierten Speisen weniger zulangten als bei faden. **Martina Novak**



Die typischen Gewürze der Weihnachtszeit sind nicht nur für Nase und Gaumen, sondern auch für die Augen ein Hochgenuss.

## Die wichtigsten Weihnachtsgewürze und ihre Wirkung

**Vanille** Der Hauptaromastoff von Vanille, das Vanillin, kann die Haltbarkeit von Lebensmitteln verlängern: Mit Vanille verfeinerte Sablés oder andere Guetsli halten daher länger – sofern sie wegen ihres feinen Geschmacks nicht vorzeitig verzehrt werden. Beim Backen und Kochen reagiert Vanillin mit der Aminosäure Tryptophan zu Beta-Carbolinen. Diese können in grossen Mengen eine halluzinogene Wirkung entfalten. Vanille gilt aber auch als aphrodisierend, besonders bei Frauen.

**Zimt** Das gemahlene Pulver aus der Rinde des Zimtbaums stammt ursprünglich aus Sri Lanka (Ceylonzimt). Seit auch günstigerer Cassiazimt aus China vertrieben wird, geriet das Gewürz wegen des darin enthaltenen Nervengifts Cumarin in die Schlagzeilen. Zimt soll krampflösend und beruhigend wirken und sogar den Blutzucker positiv beeinflussen, indem die Kohlenhydrate langsamer ins Blut gelangen.

**Ingwer** Ob frisch oder getrocknet, kandiert oder gekocht entfaltet die scharfe Wurzel eine positive Wirkung auf Magen und Darm. Ingwer regt die Bildung von Magensaft und Gallensaft an, wirkt schmerzlindernd und entzündungshemmend. Übelkeit infolge Reisekrankheit oder Schwangerschaft wird durch Kauen von Ingwerstückchen gelindert. Ingwer kühlt und heizt zugleich; im Winter wird er Heissgetränken wie Punsch oder Tee beigegeben.

**Anis** Besitzt eine hohe Würzkraft und sollte sparsam verwendet werden. Im Mörser zerstoßene Anissamen sind aromatischer als gemahlenes Pulver. Die ätherischen Öle wirken antibakteriell, reizstülend bei Husten, verdauungsfördernd und beruhigend.

**Sternanis** Duftet ähnlich wie Anis, aber intensiver. Die gemahlenen Früchte werden gerne Glühwein oder Teemischungen beigegeben. Sternanis-Tee soll schleimlösend wirken und gegen Husten und Verdauungsbeschwerden helfen. Als Dekoration verbreiten die ganzen Früchte einen angenehmen Anis-Duft.

**Muskatnuss** Wirkt stimmungsaufhellend. Verantwortlich für die Wirkung auf die Psyche sind die beiden Inhaltsstoffe Elemicin und Myristicin. Sie werden in der Leber von körpereigenen Enzymen in Amphetamine (Aufputschmittel) umgewandelt. Muskatnuss muss vorsichtig dosiert werden: Der Genuss einer einzigen Nuss kann zu Vergiftungserscheinungen führen.

**Kardamom** Schon die alten Römer kurierten mit zerstoßenen Kardamom-Samen die Folgen ihrer legendären Fressgelage. Kardamom beruhigt einen gestressten Magen, fördert die Verdauung und lindert sowohl Blähungen als auch Erkältungsbeschwerden. Das Kauen von Kardamom soll außerdem gegen eine Knoblauch- oder Alkoholfahne und Mundgeruch helfen.

**Gewürznelken** Die getrockneten Knospen des Nelkenbaumes (Myrtengewächs) aus Madagaskar und Sansibar duften und schmecken scharf und leicht bitter. Hauptbestandteil der ätherischen Öle und Geschmacksträger ist Eugenol. Es wirkt verdauungsfördernd und appetitanregend sowie antiseptisch. Bei der Zubereitung von Lebkuchen, Glühwein und Saucen dürfen Gewürznelken nicht fehlen.

**Piment** Auch die Früchte des Pimentbaumes stammen von einem Myrtengewächs und werden getrocknet sowie gemahlen. Piment oder Nelkenpfeffer schmeckt wie eine Mischung aus Nelke, Pfeffer, Zimt und Muskat. Er wirkt verdauungsfördernd, wegen der Schärfe ausserdem stimmungsaufhellend. Charakteristisch ist die rote Farbe des Pulvers.