

„Scharfmacher“

Ätherische Gewürzöle bringen nicht nur Geschmack und Schärfe ins Essen. Ihnen wird schon seit Jahrtausenden eine **aphrodisierende** Wirkung nachgesagt.



© Olga Krüger / 123rf.com

Sie stimulieren den Kreislauf und fördern die Durchblutung im Ganzen – so auch im Beckenbereich und Gehirn. Andere wiederum regen eher über ihren aromatischen Duft das sexuelle Lustempfinden an.

Ingwer steigert die sexuelle Empfindsamkeit Das geweihförmig verzweigte, unterirdische Sprosssystem enthält als sekundäre Pflanzenstoffe so genannte Scharfstoffe. Diese erregen die Wärmernerven des Körpers und sorgen ebenso durch ihr aromatisch-scharfes Aroma für ein wohliges Gefühl. Das

steigert die sexuelle Empfindsamkeit. Zum Gebrauch der Wurzel wird ein Stück abgeschnitten und vorsichtig geschält. Ist die Wurzel zart, kann diese auch nur zerdrückt oder gerieben werden. Bei älteren, faserigen Exemplaren verwendet man besser eine Knoblauchpresse. So bleiben die faserigen Anteile zurück. Ingwer schmeckt hervorragend als Tee und ist auch aus der asiatischen Küche nicht mehr wegzudenken. Positiver Nebeneffekt: Wer unter Magen-Darm-Beschwerden leidet, profitiert ebenso. Neben seinen antiemetischen Effekten bei

Übelkeit stimuliert es auch den Appetit und fördert die (Fett-)Verdauung.

Kardamom wirkt wie ein Gehirntonikum Die wertvollen Samen der tropischen Pflanze enthalten psychoaktive Substanzen und wirken ähnlich wie ein Gehirntonikum stimmungsaufhellend, motivierend und erfrischend. Kardamom soll nicht nur die Sinne schärfen, sondern auch das Selbstwertgefühl verbessern. Am einfachsten ist der Einsatz als fertiges Pulver oder als Bestandteil von Currygewürzen. Kardamom passt gut zu Süß-

speisen, Desserts, Kompott, Obstsalat, aber auch als Zutat in Lebkuchen und Spekulatius.

Zimt, Muskatnuss und Gewürznelke – Doping für die Seele Über die Nase wird der exotische Geruch der Gewürze an die Schaltzentrale im Gehirn – dem limbischen System – weitergeleitet. Dort lösen sie ein Gefühl der Wärme und Entspannung aus und beflügeln so auch die Sinnlichkeit und Sexualität. Nicht ohne Grund sind diese drei auch typische Inhaltsstoffe winterlicher Rezepte, denn: Sie schützen auf natürliche Weise auch vor dem „Winterblues“.

Zum Würzen von Speisen reicht eine Messerspitze Zimt, bei Desserts und Gebäck darf es dann auch gerne ein Teelöffel sein. Alternativ kann auch die ganze Zimtstange aufgebrochen und mit gekocht werden. Eine Messerspitze Zimt- und Kardamompulver im Kaffee belebt zudem ungemein.

Die beige-braunen Samen der Muskatnuss sollten im Ganzen verwendet werden. Dafür wird eine Prise auf einer speziellen Muskatreibe frisch abgerieben. So werden die ätherischen Öle frisch freigesetzt und entfalten ihr volles Aroma und Wirkungsspektrum. Muskatnuss passt zu Suppen, Saucen, Pürees, Gemüse, Fleisch- und Kartoffelgerichten, ist aber auch lecker in Gewürzkekzen.

Nelken können in eine Zwiebel gespickt oder in einem Gewürzei dem herzhaften Essen zugeben werden, wenn dies vor dem Verzehr entfernt werden soll. Der feurig-warme Geschmack der getrockneten Blütenknospen passt gut zu Wild, Fleischgerichten (z. B. Sauerbraten, Rouladen), Reis, Rotkohl und Pflaumen- und Apfelmus sowie Gebäck (z. B. Lebkuchen) – dann als Pulver.



150 Years
Science For A
Better Life

Ohne Flöhe geht's uns gut!



4 Punkte gegen Flöhe

- 1.
- 2.

Bekämpfung + Vorbeugung am Tier mit Advantage®



- 3.

Umgebung mit Bolfo® Fogger oder Spray



- 4.

Bandwurm nicht vergessen!



Advantage® Lösung zum Auftropfen auf die Haut für Hunde, Katzen und Zierkaninchen. Wirkstoff: Imidacloprid und 1 mg Butylhydroxytoluol. Sonstige Bestandteile: Benzylalkohol, Propylencarbonat. Füllmengen: Hund: 0,4 ml, 0,8 ml, 1,0 ml, 2,5 ml oder 4,0 ml. Katze und Kaninchen: 0,4 ml oder 0,8 ml. **Anwendungsbereiche:** Zur Vorbeugung und Behandlung des Flohbefalls bei Hunden und Katzen, zur Behandlung des Flohbefalls bei Zierkaninchen. Das Tierarzneimittel kann, bei Hunden und Katzen, als Teil der Behandlungsstrategie bei durch Flohstiche ausgelösteter allergischer Hautentzündung (Flohallergiedermatitis, FAD) angewendet werden. **Advantage®** für Hunde: Innerhalb von 24 Stunden nach Anwendung von Advantage® werden die auf dem Hund befindlichen Flöhe abgetötet. Die einmalige Behandlung wirkt 4 Wochen lang gegen Flöhe. **Advantage®** für Katzen und Zierkaninchen: Die am Tier befindlichen Flöhe werden innerhalb eines Tages nach Behandlung abgetötet. Die einmalige Behandlung wirkt 3 bis 4 Wochen lang gegen Flöhe bei Katzen und bis zu einer Woche bei Zierkaninchen. **Gegenanzeigen:** Nicht anwenden bei Kaninchen, die für den menschlichen Verzehr vorgesehen sind. Nicht anwenden bei Zierkaninchen, die jünger als 10 Wochen alt sind. Nicht anwenden bei bekannter Überempfindlichkeit gegenüber dem Wirkstoff oder einem der sonstigen Bestandteile. **Nebenwirkungen:** Das Tierarzneimittel schmeckt bitter. Daher kann das Ab lecken der Applikationsstelle unmittelbar nach Auftragung der Lösung, Speicheln verursacht. Dies ist kein Zeichen einer Vergiftung und klingt nach einigen Minuten ohne weitere Behandlung wieder ab (siehe auch Abschnitt Art und Dauer der Anwendung). In sehr seltenen Fällen können bei Katzen und Kaninchen Hautreaktionen wie vorübergehender Haarverlust, Rötung, Juckreiz und/oder eine entzündliche Reaktion an der Applikationsstelle auftreten. Bei Katzen wurde in Ausnahmefällen auch über Anzeichen von Unruhe, übermäßiges Speicheln und nervöse Symptome wie Koordinationsstörungen, Zittern und Abgeschlagenheit berichtet. **Wechselwirkungen:** Es wurden keine Anzeichen klinischer Unverträglichkeit nach gleichzeitiger Gabe von Advantage in der doppelten therapeutischen Dosierung mit folgenden in der Veterinärmedizin gebräuchlichen Arzneimitteln beobachtet: Lufenuron, Pyrantel und Praziquantel (Katzen). Die Verträglichkeit von Advantage mit einer Reihe von weiteren Routineverfahren, einschließlich Impfungen, konnte unter Feldbedingungen ebenfalls gezeigt werden. **Apothekenpflichtig.** Bayer Vital GmbH, 51368 Leverkusen. Druckversion: 05/2012. **Bolfo® Umgebungspray und Bolfo® Fogger gegen Flöhe bei Hunden und Katzen.** Bolfo® Umgebungspray und Bolfo® Fogger nicht am Tier anwenden. Blazide sicher verwenden. Vor Gebrauch stets Kennzeichnung und Produktinformation lesen. Bayer Vital GmbH, 51368 Leverkusen. Druckversion: 02/2012.

Vanille – sein Duft wirkt stimulierend Die dunkle Schote entsteht aus dem Fruchtknoten einer tropischen Orchideenpflanze. Seit langem ist sie für ihren luststeigernden Inhalt bekannt. Der betörende Duft der frischen Vanille ist verwandt mit den menschlichen Sexuallockstoffen – den Pheromonen. Sein Duft ist warm und verführt zum Träumen, soll Ängste nehmen und hat ein erotisch-stimulierendes Potenzial. Nicht nur ein Parfum, das Vanille enthält, wirkt anregend, sondern auch Speisen mit frischer Vanille. Eine gute Qua-

Capsaicin zurückzuführen. Er stimuliert die Psyche und führt zu Power und Energie. Zudem soll er den Stoffwechsel um 25 Prozent anregen. Mit Chilipulver kann man sich langsam an die individuell verträgliche Dosis herantasten. Cayenne, Piri-Piri oder Habanero hingegen sind eher ungeeignet als Einstiegsorten, denn sie zählen zu den schärferen. Chilischoten werden in Schärfegrade von 0 (Paprika) bis 9 (z. B. Habanero) eingeteilt. Wer es gerne scharf mag, für den ist auch Cayennepfeffer (gemahlene Chilis) eine praktische Lösung.

„ANREGENDE“ GEWÜRZMISCHUNGEN

- + **Garam masala** ist beispielsweise eine traditionelle Mischung und enthält Gewürze, die nach der ayurvedischen Heilkunde in Indien den Körper erhitzen. Dazu zählen unter anderem schwarzer Kardamom, Zimt, Gewürznelken, schwarzer Pfeffer und Kreuzkümmel.
- + Das „**Fünf-Gewürze-Pulver**“ hingegen ist eine chinesische Zusammenstellung und enthält Sternanis, Szechuanpfeffer (chinesischer Pfeffer), Zimtkassie (chinesischer Zimt), Fenchelsamen und Gewürznelke.
- + Zu den am häufigsten in **Curry-Pulver** enthaltenen Gewürzen zählen Kurkuma, Kardamom, Gewürznelke, Koriander, Kreuzkümmel, schwarzer Pfeffer, Knoblauch und Ingwer.

lität bieten meist die Schoten, die in einem verschlossenen Glasröhrchen abgepackt sind und schokoladenbraun, flach und biegsam sowie fleckenlos aussehen. Vor allem in Desserts, Saucen und Kuchen sowie Gebäck macht sich Vanille gut. Aber auch in der gehobenen Küche verfeinert es Nudelgerichte, Meeresfrüchte und Geflügel.

Schwarzer Pfeffer fördert die Durchblutung Dadurch regt die scharfe Beerenfrucht das sexuelle Lustempfinden an. Frisch aus der Pfeffermühle ist das Gewürz am aromatischsten und ist zudem gut verstellbar – je nach individuellen Vorlieben.

Vorsicht! Manche Menschen reagieren allergisch auf bestimmte Gewürze! Bei Bluthochdruck sollten zudem Ingwer und Chili etwas sparsamer eingesetzt werden! ■

Andrea Pütz,
Dipl. Oecotrophologin

Chili – „schärfer“ geht's nicht Die Schoten und Kerne brennen schon auf der Zunge. Aber ihnen wird auch eine erotisierende und stimulierende Wirkung nachgesagt. Diese ist vor allem auf den Inhaltsstoff

Weitere Informationen zum 4-Punkte-Programm und zu den Produkten von Bayer erhalten Sie unter www.tiergesundheits.bay-as.de