

## Die würzige Zeit beginnt

Für viele Menschen ist die kalte Zeit am Ende eines Jahres verbunden mit ganz bestimmten sinnlichen Eindrücken, die sich seit Kindertagen ins Gedächtnis eingepägt haben. Insbesondere Geruch und Geschmack von bestimmten Gewürzen und Früchten wie Zimt, Vanille oder Orangen gehören dazu – und so ist für manche eine Weihnachts- und Adventszeit ohne sie kaum denkbar.

Diese Assoziationen beruhen auf den tradierten Rezepten von Speisen und Getränken, die speziell im späten Herbst und Winter zubereitet werden. Und diese Traditionen wiederum, die nun schon lange Bestandteil unseres kulturellen Erbes sind, gehen zurück auf konkrete physische und psychische Bedürfnisse, die mit unserem natürlichen Biorhythmus verbunden sind ... den wir heute dank elektrischen Lichts und geregelter Tagesarbeitszeit kaum mehr wahrnehmen. Ein Umstand, der sich oft genug rächt. Man denke nur an die sogenannte „Winterdepression“.

Die dunkle und kalte Jahreszeit ist eigentlich eine Phase, in der sich der menschliche Körper in unseren geographischen Breiten nach Ruhe sehnt, nach Entspannung, um neue Kraft zu schöpfen, um Einkehr zu halten, zu reflektieren, sich zu sammeln und sich so physisch und psychisch auf die Zeit neuer Aktivität im Frühjahr vorzubereiten.

Und es sind gerade diese Stoffe, deren Aromen wir mit dem Winter in Verbindung bringen, die hier entsprechende Wirkung entfalten. Grund genug, sie sich in einer kleinen Reihe einmal näher anzuschauen.

Ein Gewürz, das dieses Vorhaben des (Aus-)Ruhens und Kraft Schöpfens unterstützt, ist Zimt. Wer sich eine Zimtstange betrachtet, der kann nicht nur ihren Ursprung in der Rinde eines Baums erahnen, es lässt sich aus der in sich gerollten Form bereits darauf schließen, was Zimt uns vermittelt: Das Gewürz unterstützt den Rückzug in uns selbst, das „geistige sich Einrollen“, zu sich selbst Finden und sich dabei auch nach außen Abgrenzen.

Die Anwendung des Zimt vermittelt ein heimisches Wohlgefühl, ein in sich geborgen und aufgehoben Sein, eben jene Ruhe einer inneren Sammlung zum Kraft Tanken für neue Herausforderungen.

Medizinisch gesehen ist Zimt ein sehr variables Heilmittel, dass bei Verdauungsstörungen ebenso eingesetzt werden kann wie bei bestimmten Infektionserkrankungen. Doch Vorsicht ist geboten: Zimt enthält auch Stoffe, die bei falscher Dosierung zu gesundheitlichen Problemen führen können. Aus diesem Grund ist es z.B. im Irak verboten, Kindern unter sieben Jahren Zimt zu verabreichen. Bei Gebrauch also immer genau an Anleitungen und Rezepte halten!

Hanna Christiane Günther

<http://www.lifestyle-trends.info/2012/11/>

<http://www.lifestyle-trends.info/die-autoren/hanna-christiane-guenther/>

Hanna Christiane Günther ist die Begründerin der „Osmopraktik“, einer der Aromatherapie verwandten Methode zur Analyse und Verbesserung des Wohlbefindens durch Duftbegleitung; sie ist Autorin von Fachartikeln zum Thema „Geruchssinn“ und „aromatische Öle“ und Gründerin von ASOMI („Aromatologie Schule für Osmopraktiker International“) mit Niederlassungen in Deutschland und Amerika.

Weitere Informationen über Hanna Christiane Günther finden Sie auf Ihrer Webseite [www.aroma-zentrum.de](http://www.aroma-zentrum.de)