So gesund ist der Wacholderschnaps wirklich

Fakt

Knapp eine Million Bundesbürger genehmigen sich einmal im Monat ein Gläschen Gin.

Kraftstoff für Immunsystem und Kreislauf

Wundermittel Gin

Ein Glas Rotwein am Abend verspricht bekanntermaßen ein längeres Leben: Seine Antioxidantien verlangsamen die Zellalterung und der hohe Gehalt an Polyphenolen kann das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen senken. Doch gegen einen echten Wacholderschnaps kann jeder Cabernet einpacken – denn Gin ist auf viele Arten ein echter Muntermacher. Ein paar besonders positive Nebeneffekte, die der Konsum des Genussmittels mit sich bringen kann, hat **meinTV – magazin** an dieser Stelle zusammengetragen.

Äußerlich angewandt, wirken Wacholderbeeren durchblutungsfördernd.

❶ Verdauungshilfe

Wer nach dem Essen ein unangenehmes Völlegefühl verspürt, sollte sich dann und wann ein Gläschen Gin genehmigen. Denn die darin enthaltenen Wacholderbeeren regen den Verdauungstrakt an und helfen dem Magen so dabei, seine Arbeit zu verrichten. **Dementsprechend beugen die Kräuter im Gin auch sämtlichen Magen-Darm-Erkrankungen vor.**

Gin lässt sich durch Gewürze und auch Gemüse verfeinern.

❷ Detox mit Gin

Neben Wacholderbeeren beinhaltet die Rezeptur mancher Spirituosen auch Salbei, Rosmarin und Koriander. In der richtigen Kombination sind diese Komponenten unschlagbar: Sie wirken positiv auf die Nierenfunktion des Körpers und helfen ihm dabei, Schadstoffe schneller auszuscheiden. **Gin hat somit einen entgiftenden Effekt.**

❸ Schöne Haut

Falten gehören mit Gin bald schon der Vergangenheit an, denn er hat trotz seines Alkoholgehalts auch einen Anti-Aging-Effekt: **Die zahlreichen Anti-Oxidantien helfen bei der Bekämpfung von freien Radikalen.** Diese entstehen durch äußere Einflüsse. Sonnenlicht, aber auch Stress sind begünstigende Faktoren. In Kleinmengen sind sie zwar ungefährlich, bilden sich aber zu viele von ihnen, attackieren sie Zellmembrane und greifen die Haut an. Gin verhilft ihr so zu altem Glanz zurück.

Gin hilft der Hautoberfläche.

❹ Mach' mich immun

Die Flavonoiden der Wacholderbeere haben ebenso einen positiven Effekt auf das Immunsystem wie die Polyphenole des Rotweins. Auch hier zieht Gin im direkten Vergleich zum Wein nach und wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus. **Er verringert zusätzlich das Risiko von Schlaganfällen, da er Arterien entkalkt und somit Thrombose vorbeugt.**

Ursprünglich wurde Gin gegen Malaria eingesetzt, denn er hilft bei Lungenproblemen.

❺ Husten stoppen

Probleme mit der Lunge, die sich z. B. durch Husten äußern, werden mit Wacholderschnaps gemindert. Die heilende Wirkung der Beeren soll auch vor Malaria schützen.

❻ Gelenke entlasten

Wer für rheumatoide Krankheiten wie Arthritis anfällig ist, kann mit Gin gegensteuern: Seine entzündungshemmende Wirkung ist eine Wunderwaffe gegen Gelenkerkrankungen aller Art.

❼ Antiallergen

Wenn der Sommer bereits seinen Schatten auswirft und die Tage wieder wärmer werden, trinken auch Allergiker gerne mal ein Feierabendbierchen. Sowohl Bier als auch Rotwein haben allerdings einen hohen Histamin-Gehalt, der Heuschnupfen begünstigt. Reine Alkohole wie Gin sind da die schlauere Wahl.

Richtig destilliert, wirkt Gin wie ein Antihistaminikum und gibt Heuschnupfen keine Chance.

❽ In Maßen

Nicht vergessen darf man bei all den positiven Effekten allerdings, dass Gin nach wie vor hochprozentiger Alkohol ist und dementsprechend nicht in allzu hohen Mengen konsumiert werden sollte. Wer es mit dem Genussmittel nicht übertreibt, hat wenig zu befürchten, dennoch sollte man sich darüber im Klaren sein, dass auch hier die Möglichkeit besteht, eine Sucht zu entwickeln. Will man sich lediglich einen gemütlichen Abend mit Freunden machen, ist man mit Gin Tonic allerdings bestens beraten. Das gilt auch deshalb, weil Gin im Vergleich zu seiner Konkurrenz wesentlich weniger Kalorien aufweist. **Ein Zentiliter beinhaltet gerade einmal 23 Kalorien.**

Fotos: Pixabay; Freepik / Onlyyouqj / Dragana_Gordic / prostooleh / Benzoix / Dashu83; Fotolia / Ralf / Marina Lohrbach

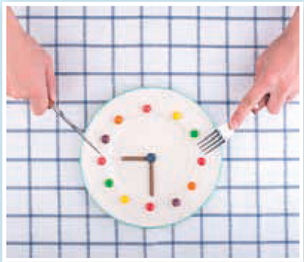
Immer waschen!

Vorsicht bei verzehrfertig verpacktem Gemüse

Leicht verderbliche Lebensmittel sollten bei unter 7° C aufbewahrt werden.

Ob Gemüse, Obst oder Salat – verzehrfertig vorgeschnitten und verpackt bergen sie Risiken. Denn sobald sie zerkleinert werden, treten Zellsäfte aus den Schnittstellen aus und zerstören so den natürlichen Schutz. Keime haben dann ein leichtes Spiel, über die entsprechenden „offenen Wunden" einzudringen und sich zu vermehren. Schimmelpilze können die Produkte bereits zum Zeitpunkt der Verarbeitung befallen. Die hohe Luftfeuchtigkeit in den Plastikverpackungen begünstigt ihre Vermehrung sogar noch. Deshalb gilt: **Auch verzehrfertig verpacktes Obst und Gemüse sollte vor dem Verspeisen noch einmal gründlich gewaschen werden.** Achten sollte man besonders auf das Mindesthaltbarkeitsdatum: Je näher dieses rückt, desto höher kann die Keimbelastung bereits sein.

Abends kommt der große Hunger



Eine neue Studie der Johns Hopkins Universität in den USA belegt, dass Hunger sehr wohl Tageszeiten kennt: Am Abend schlägt er laut dieser Forschungsergebnisse besonders gerne zu. Verantwortlich dafür ist das sogenannte **Hungerhormon Ghrelin, das der Körper in den späten Stunden des Tages verstärkt produziert.** Zeitgleich nimmt das Sättigungshormon Peptid YY ab. Der Einfluss dieser Hormone ist insbesondere bei Menschen, die unter regelmäßigen Heißhungerattacken leiden, groß – und kann durch einen weiteren Faktor sogar noch verstärkt werden. Denn steigt der Stresspegel, wird offenbar mehr Ghrelin ausgeschüttet. Besonders Stress am Abend kann kurz vor dem Schlafengehen so für zusätzliche Pfunde sorgen. **Um die Gefahr des Überessens zu verringern, empfehlen Experten frühere Mahlzeiten.** Hilfreich ist auch das Erlernen des richtigen Umgangs mit Stresssituationen.