



# Nervenkekse

## nach Hildegard von Bingen

Weihnachtszeit ist die Zeit des Backens. Hildegard von Bingen hat uns eine besondere Gewürzmischung dazu an die Hand gegeben:

- 45g Muskatnusspulver
- 45g Ceylon Zimtpulver
- 10g Gewürznelkenpulver

**Von diesem Gemisch rührt man ca.40-50g in den Plätzchenteig unter.**

**Dazu kommen:**

- 400g Dinkelmehl
- 250g Butter
- 150g Rohrzucker
- 200g gemahlene Mandeln
- 2 Eier
- 1 Prise Salz
- Evtl. Wasser nach Bedarf

Den Teig verkneten und 30 Minuten kalt stellen. Anschließend ausrollen und Plätzchen ausstechen. Bei 180 – 200 Grad 20- 25 Minuten backen.

Hildegard von Bingen schreibt dazu:

„Diese Kekse nehmen alle Bitterkeit aus deinem Herzen und bringt deine Nerven zur Ruhe. Sie öffnen dein Herz und deine fünf Sinne, machen deine Stimmung heiter und reinigen deine Sinnesorgane, reduzieren alle schlechten Säfte, sorgen für eine gute Blutzusammenstellung und machen dich leistungsfähig und stark.“

Die Muskatnuss hat eine krampflösende, schlaffördernde Wirkung. Sie verbessert die Konzentrationsfähigkeit, wirkt positiv auf die Darmtätigkeit und hilft bei Erbrechen und Durchfall.

Der Zimt hat eine desinfizierende und krampflösende, durchblutungsfördernde, beruhigende und stimmungsaufhellende Wirkung. Er hilft bei Appetitlosigkeit und Verdauungsbeschwerden und wird auch bei Entzündungen, Rheuma, Erkältungskrankheiten und Schmerzen eingesetzt. In der Aromatherapie verwendet man ihn gerne v.a. wegen seiner stärkenden, erwärmenden sowie Inspiration und Kreativität anregenden Wirkung. Im Cassia Zimt ist Cumarin enthalten (ca. 2g bei 1 kg Zimt), welches in hohen Dosen als gesundheitsschädigend gilt. Deswegen ist darauf zu achten, dass Ceylon Zimt verwendet wird. (enthält nur ca. 0,02g Cumarin auf 1 kg Zimt)

Gewürznelken enthalten einen hohen Anteil an Antioxidantien. Sie haben entzündungshemmende, antibakterielle, antivirale und schmerzlindernde Eigenschaften. Sie wirken regulierend auf den Magen- Darm –Trakt und können sogar Parasiten vertreiben. Außerdem fördern sie die Gehirnleistung, die Konzentrationsfähigkeit und die Kreativität.

Die Nervenkekse sind aber eher als Heilmittel und nicht als Naschwerk zu sehen. So sollten Kinder nicht mehr als 3 Kekse täglich essen.

**Alle hier gemachten Angaben können eine fachmedizinische Diagnose und/oder Behandlung durch einen Arzt nicht ersetzen.**