

Küchenkräuter sind Heilkräuter	
<p>Anis <i>Pimpinella anisum</i> <i>Apiaceae</i> (Doldengewächse)</p>	<p>Süsslicher, stark aromatischer, lakritzenartiger Geschmack. Der bei uns erhältliche Anis kommt vorwiegend aus der Türkei, bessere Qualitäten kommen aus Spanien. Anis verliert bei der Lagerung schnell an Aroma, dies lässt sich leider auch durch einfrieren nicht verhindern. Daher sollte man immer frischen Anis verwenden.</p> <ul style="list-style-type: none"> - In Europa ist die Verwendung meist auf Brot und Kuchen beschränkt - In kleinen Mengen ist Anis auch in Würsten anzutreffen. - Eine weitere Anwendung sind mit Anis parfümierte Schnäpse und Liköre (Raki, Ouzo, Pernod, jedoch nicht der Absinth) <p>Verdauungsstörungen, gegen Blähungen, Beruhigungsmittel, Magenkräftigend, Hustenmittel, Anregung der Milchdrüsen</p>
<p>Bärlauch <i>allium ursinum</i> <i>Liliengewächse</i></p>	<p>Der Geschmack erinnert an Knoblauch, ist aber schwächer. Bärlauch lässt sich nicht kultivieren, wächst wild in Wäldern von West- und Mitteleuropa und gehört zu den Lauchgewächsen. www.eberbach.de</p> <p>Die Blätter werden im Frühjahr gesammelt und roh für Käseaufstriche, Suppen und Saucen verwendet. Da Bärlauch beim Trocknen den grössten Teil des Aromas verliert sollte er nur frisch oder tiefgefroren verwendet werden.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bärlauch Tzatziki, Bärlauch Pesto, Bärlauchsuppe, Bärlauch Spagetti, Nudeln oder Spätzli. Tomatensalat mit Schafskäse und Bärlauchessig <p>Bärlauch ist eines der Besten Kräuter in der Naturheilkunde</p> <ul style="list-style-type: none"> - reinigt Darm, Magen, Leber, Niere, Galle und Blut - zudem wirkt er blutausgleichend - gut bei zu hohem Cholesterin <p>äusserlich</p> <ul style="list-style-type: none"> - Abszesse, Furunkel, schlecht heilende Wunden (gut abgewaschene und zerquetschte Blätter 3 – 4 Tage) <p>Wohl kein Kraut der Erde ist so wirksam, zur Reinigung von Magen, Gedärm und Blut wie der Bärlauch Junge Leute werden aufblühen wie ein Rosenspalier und auch Bleichsüchtige sollten den Bärlauch verehren wie Gold Pfarrer Künzle</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bärlauch Tropfen zusammen mit Chlorella (Süsswasseralgen)
<p>Basilikum <i>ocimum basilicum</i> <i>Lippenblütergewächse</i></p>	<p>Der Basilikum stammt vermutlich aus Indien Der thailändische Basilikum wird oft in südostasiatischen Lebensmittelläden verkauft. Heute wird Basilikum im ganzen Mittelmeergebiet angebaut.</p> <p>Wer selbst gerne südostasiatisch kocht, sollte unbedingt bedenken, dass der thailändische Basilikum ganz anders schmeckt als der bei uns hauptsächlich erhältliche Mittelmeertyp;</p> <p>Das kleinblättrige Basilikum ist als Gartenpflanze weniger bekannt, weist jedoch ein noch stärkeres Aroma auf, das vollkommen dem des Mittelmeertyps entspricht. Frische Basilikumblätter haben ein starkes und charakteristisches, sehr angenehmes Aroma, das sich mit keinem anderen Gewürz vergleichen lässt.</p> <p>Magenverstimmungen chron. Blähungen, bei fetten Speisen verdauungsfördernd nervöse Unruhe und Schlaflosigkeit</p> <p>Erfrischend ist der Klassiker Tomatensalat / Mozzarella / Aceto Balsamico / Olivenöl oder spez. an Stelle von Käse mit Mangoschnitzen Basilikum eignet sind zum anstellen von Essig oder Öl. Spez. ein Basilikumsorbet bei einem italienischen Gourmetmenü</p>

<p>Beifuss <i>artemisia viulgaris</i></p> <p>Asteracea Korbblütengewächse</p> <p>Beifuss</p>	<p>Riecht eigentlich süsslich-aromatisch, schmeckt leicht bitter und scharf aromatisch. Beifuss enthält Bitterstoffe und fördert die Bildung von Magensaft und Gallenflüssigkeit.</p> <p>Mit Beifuss als Gewürz kann die Verdaulichkeit üppiger Mahlzeiten verbessert werden. Verdauungsfördernd Blähungen, Galle treibend, Nervenanspannung, Schlafstörungen</p> <p>Außerdem hat die Pflanze eine äußerst positive Wirkung auf die Füsse. Der Aufguss aus Beifusskraut kann als Fussbad verwendet werden bei Durchblutungsfördernd, müde Beine, Muskelkater, Neuralgien. Beifussöl eignet sich hervorragend für Fussmassagen nach einem anstrengenden Tag. Schmerzende Füße werden warm und entspannt.</p> <p>Beifuss ist ein traditionelles Frauenkraut. Er hat eine wärmende und entkrampfende Wirkung auf die Gebärmutter und den gesamten Unterleib: Blasenentzündung, Menstruationsfördernd, chron. Eierstockentzündung, Wehenfördernd</p> <p>In der Küche ist Beifuss eher selten geworden. Klassisch bei gebratener Gans oder Enten</p>
<p>Bohnenkraut <i>satureia hortensis</i></p> <p>Lippenblütengewächse</p>	<p>Bohnenkraut weist einen stark aromatische Geruch auf, der etwas an Thymian erinnert. Einige Arten wachsen wild im Mittelmeergebiet, ausser dem Garten- Bohnenkraut gibt es auch noch das Winter- oder Gebirgs- Bohnenkraut. Beiden Arten sind in Geschmack und Verwendung gleichwertig.</p> <p>Es wird der ganze Pflanzenstängel mit den Blättern verwendet. Man sollte das Kraut knapp vor der Blüte ernten.</p> <p>Bohnenkraut wird fast ausschliesslich für Gemüse, besonders Bohnen und Linsen verwendet. Es wird jedoch auch in Gewürzmischungen für Würste, Pasteten oder eingelegtes Gemüse verwendet. Thema Aminosäuren</p> <p>Förderung der Verdauung, bei Durchfällen mit Blähungen, wassertreibendes Mittel bei Harnverhalten und Wassersucht, Bäder und bei Keuchhusten der Kinder, Asthmatiker</p>
<p>Chili <i>capsicum frutescens</i></p> <p>Solanocea</p>	<p>Der Gehalt von Capsicucin, dem Scharfstoff, ist erheblich grösser als bei der Paprika. In der Küche Peperonciniöl, getrocknet zum Aufhängen, für Spaghetti, Gulaschsuppe asiatische Gerichte.</p> <p>fördert und die Durchblutung, entlastet den Kreislauf</p> <ul style="list-style-type: none"> - bei Kreislaufschwäche hilft ein bisschen Chili auf die Zunge. - wird bei Wärmepflaster zusammen z.B. mit Arnika verwendet.
<p>Dill <i>anethum graveolens</i></p> <p>Doldengewächs, Apiacea</p>	<p>Frauen nahmen früher am Hochzeitstag Dillsamen mit in die Kirche: "Ich hab' Senf und Dill, mein Mann muss tun, was ich will" hieß der Zauberspruch, denn sie vor der Trauung leise vor sich hin sprachen! Bei einer Scheidung meinte man auch, dass man als Braut gegen den Mann und als Angeklagte beim Richter mehr Glück hätte, sofern man etwas Dillkraut in den Schuhen trug.</p> <p>Dillbündel an der Stalltür sollten böse Hexen abhalten, frischer Dill unter dem Kopfkissen sollte Alpträume, Schnarchen und Mondsüchtigkeit verhindern Dill galt überhaupt als Schutz vor bösen Hexen und vor Gewitter.</p> <p>Kulturgeographisch ist Dill vor allem in Mitteleuropa als Liebespflanze in Gebrauch. Das bekannte, typisch würzige Küchenkraut soll einerseits gewisse Begierden ersticken und wurde deshalb als eine Art Antibabypille gebraucht. Jedenfalls wäre Lachs mit Dill wieder doppelt aphrodisisch und sicher ist, dass ein Dillbad anregt - man könnte auch sagen, "macht müde Frauen / Männer wieder munter"!</p>

	<p>Der spezielle Geschmack von Dill ist in ganz Europa sowie West-, Zentral- und Südasien beliebt. In Europa verwendet man Dill besonders für Gemüse (vor allem Gurken), Eingelegtes und Fisch. Dill ist ein unentbehrlicher Bestandteil für die Herstellung von Kräuternessig.</p> <p>Leicht anregend für Galle und Leber, Dillfrüchte fördern Abgang der Winde, regt die Verdauung an, leicht harntreibende Wirkung, regt Milchsekretion bei Wöchnerinnen an</p>
<p>Dost, Oregano <i>origanum vulgare</i> Lippenblütlergewächse Lamiacea</p>	<p>Besonders aromatisches Gewürz, Das Pizzagewürz ist ausser für die mediterranische Küche ein ausgezeichnetes Mittel für den Magen- Darmkanal. Inhaltstoffe sind ätherisches Öl, Gerbstoffe und Bitterstoffe.</p> <p>Der Gerbstoff wirkt auch bei Durchfällen Desinfektion des Verdauungstraktes und Aktivierung der Verdauungssaftproduktion es fördert die Fettverdauung,</p> <p>Wirkung wie beim Thymian, z.B. Gurgeln bei Hals- und Zahnfleischentzündung.</p>
<p>Fenchel <i>foeniculum vulgare</i> Doldengewächs, Apiacea</p>	<p>Macht schwere Speisen bekömmlicher und verhindert Blähungen Seit alter Zeit gilt Fenchel als Stärkungsmittel und im Mittelalter kaute man das Kraut um Magengeräusche während der Predigt in der Kirche zu unterdrücken. Jede Mutter kennt die Wirkung des Fenchels bei ihrem Säugling bei Blähungen.</p> <p>Falls Sie ihn selbst einnimmt, wird die Milchbildung, wenn gleichzeitig viel Wasser getrunken wird, noch stimuliert und die entblähende Wirkung kann über die Muttermilch auf das Kind übertragen werden. Fenchel löst Krämpfe und den Auswurf bei Bronchitis. Die ätherischen Öle (wie Estragol, Anethol), Flavonoide (wie Rutin), sind krampflösend, entzündungshemmend und harntreibend. Zwei bis drei Fenchel-Kapseln, und die lästigen Blähungen lassen Sie in Ruhe.</p> <p>Empfehlenswert für die Galle und Leberdiät und für die Kost von Herzpatienten - Sebastian Kneipp lobte den Fencheltee bei Husten, Lungenleiden, krampflösendes Mittel, bei Keuchhusten und Asthma</p> <p>Wo Abführmittel versagen, kann Fenchel vielleicht helfen. Nach dem Essen dient er auch der Beruhigung. Blähungen, Migräne, Milchbildung, Müdigkeit, Depressionen, Verdauungsstörung mit Krämpfen. Verdauungsstörungen, gegen Blähungen, Beruhigungsmittel bei Kinder, auswurförderndes Hustenmittel, Kopfschmerzen</p> <p>Sekundär: Mensbeschwerden wie Schwäche und ausbleibende Regelblutung, Darmträgheit, Bronchitis.</p>
<p>Gelbwurz Kurkuma Ingwergewächse Zingiberacea</p>	<p>Unter den Gewürzen nimmt Curry eine Sonderstellung ein. Er ist eine indische Erfindung, ein Ergebnis jahrtausende alter Erfahrungen im Umgang mit den Schätzen der Natur. Er ist eine kunstvolle Komposition, die alle Düfte des exotischen Gewürzgartens in sich vereint. Curry ist die Grundlage der indischen Küche. Er würzt Speisen, aber macht nicht durstig. In einem Tropenland ist das wichtig.</p> <p>Der Name kommt vom indischen Wort „kari“, das soviel wie „Tunke“ bedeutet. Für eine richtige Currymischung gibt es kein Standardrezept mit genauen Mengenangaben, alles hängt von Geschmack und Eingebung ab. Kenner wissen zu unterscheiden, ob die Hand eines Künstlers oder eines unerfahrenen Laien die Gewürze auf dem „Currystein“ gerieben hat. Die Gewürzmischung besteht aus 12 bis 15 verschiedenen Gewürzen in unterschiedlicher Zusammenstellung. Immer dabei ist Kurkuma (Gelbwurz), das dem Curry seine gelbe Farbe gibt, dazu kommen Zimt und Nelken, Koriander, Ingwer und Piment, auch Bockshornklee, Kardamom, Muskat und Kümmel.</p> <p>Auch wenn die Beschwerden unangenehm und häufig schmerzhaft sind, muss keine schwere Erkrankung dahinterstecken. Ursache ist meist eine Störung des Gallenflusses.</p>

	<p>Galle ist eine dünne, hellgelbe Flüssigkeit, die von der Leber abgesondert und in der Gallenblase als Reservoir gespeichert wird. Wichtigster Bestandteil der Galle sind die Gallensäuren. Sie zerteilen das Fett im Speisebrei in kleine Tröpfchen, die dann vom Körper mühelos aufgenommen werden können. Fehlt hingegen Gallensäure, bleibt das Fett unverdaut im Zwölffingerdarm liegen. Der oft zitierte „Stein“ oder „Klotz“ im Bauch ist also nichts anderes als unverdautes Fett.</p>
<p>Hagebutte Heckenrose <i>Rosa canina</i> <i>Roseacea</i></p>	<p>Die Wirkstoffe machen die Hagebutte zu einer wertvollen Frucht. Inhaltsstoffe viel Vitamin C, andere Vitamine (A, B1, K, P) Mineralstoffe, Fruchtsäuren, Gerbstoffe und Zucker. In den Kernen Vanillin.</p> <p>Bei Fieber wird das Vitamin C im Organismus besonders schnell abgebaut. Es lohnt sich auch den Hagebuttentee mit Lindenblüten zu gleichen Teilen zu mischen. Hilft nachgewiesen unterstützende für die Nebennierenhormone der Lebenskraft.</p> <p>Hilft auch schmerzenden Gelenken. Die Wirkungsweise der wilden Hagebutte lässt sich auf folgende Weise charakterisieren :Weisse Blutkörperchen (Leukozyten) sind am entzündlichen Prozess in den Gelenken beteiligt. Hagebutten verhindert, dass die Leukozyten in das Entzündungsgebiet einwandern und das Knorpelgewebe weiter schädigen. Das Knorpelgewebe wird aber auch durch die Bildung von freien Radikalen im Entzündungsprozess geschädigt. Hagebuttenpulver verhindert, dass freie Radikale gebildet werden.</p> <p>Hagebutten schwächt daher die Entzündungsreaktion in den Gelenken ab oder unterdrückt sie sogar ganz. Dadurch werden die Schädigung und die Zerstörung des Knorpels gestoppt und sowohl die Schmerzen gelindert, als auch die Beweglichkeit verbessert. Immer mehr Menschen sind von Arthrose betroffen. Dieses Leiden gehört zum Formenkreis der rheumatischen Erkrankungen und geht in vielen Fällen und vor allem in akuten Phasen mit schmerzhaften Entzündungen einher. Ursache für die Schmerzen ist eine Zerstörung des Gelenkknorpels.</p> <p>Für die betroffenen Personen bedeutet die Arthrose eine schmerzhaft, chronische Krankheit, die sie bei fast allen Tätigkeiten beeinträchtigt. Die Schmerzen begleiten sie Tag und Nacht, die Bewegungsfreiheit ist stark eingeschränkt.</p> <p>Bei ihrer Suche nach Linderung greifen viele Patienten zu frei verkäuflichen und rezeptpflichtigen Medikamenten, unterziehen sich langwierigen Physiotherapien oder lassen sich sogar operieren. Und doch bringen ihnen all diese Behandlungen oft nur eine kurzfristige Linderung der Schmerzen. Vor allem schreitet die Zerstörung des Knorpels in den meisten Fällen unaufhaltsam fort, mit der Folge, dass die Schmerzen grösser und die Bewegungseinschränkungen gravierender werden.</p>
<p>Ingwer <i>Ingwergewächse</i> <i>Zingiberacea</i></p>	<p>Typisch für frischen Ingwer ist sein erfrischend zitronenartig, beissend scharfer Geschmack Ursprünglich aus Zentralasien stammend wird Ingwer heute im ganzen tropischen und subtropischen Asien, in Afrika, Brasilien und Jamaika angebaut; Jamaika-Ingwer mit seinem besonders intensiven Aroma wird im Westen am meisten gehandelt.</p> <p>Für eine gesunde Reise Appetitmangel, Verdauungsschwäche, Magenbeschwerden und -geschwüre, Gastritis, allg. Stärkungsmittel, Cholesterin, Herzinfarktvorbeugung, Reisekrankheit.</p> <p>Die Ingwerpflanze wird von Indien bis Malaysia, in China und anderen Tropengebieten angebaut und vornehmlich als Gewürz gehandelt. Früher wurde Ingwer gewissen Kräutern zugesetzt, um die magenreizenden Nebenwirkungen abzumildern. Ingwer gilt in der asiatischen Medizinlehre als "heiss", regt den Kreislauf an, entspannt die peripheren Blutgefässe, verhindert Erbrechen, wirkt krampflösend, entblähend, antiseptisch und wird gegen schlimme Übelkeit während der Schwangerschaft eingesetzt. In China heisst die Ingwerwurzel Ganjiang und wird hauptsächlich zur Erwärmung und Anregung des Magens und der Lunge gebraucht.</p>

	<p>Die Ingwerwurzel wurde schon von den Seefahrern als Mittel gegen Reiskrankheit eingesetzt. Sie ist ein wirkungsvolles Yang-Stärkungsmittel. Die Inhaltsstoffe, ätherisches Öl mit Zingiberen, das scharf schmeckende Gingerol und Shogaol, haben eine verdauungsfördernde Wirkung. Bei Magengeschwüren wurden gute Ergebnisse erzielt. Ingwer hat aber auch als Stärkungsmittel seine Berechtigung und ist allgemein stimulierend.</p> <p>Verwendet wird die Wurzel der Pflanze. Getrockneter Ingwer ist eher aromatisch als scharf und kann daher den frischen nicht gut ersetzen. Es gibt den Ingwer auch kandiert, der ist nicht so scharf wie der Frische</p>
<p>Kapuzinerkresse <i>tropaeolum maius</i> <i>Tropaeolacea</i></p>	<p>Blätter Blüten und grüne Früchte der Pflanze sind essbar (reife Früchte sind hart und deshalb ungenießbar) Besonders Blätter und Früchte haben einen scharf- würzigen, kräftig - aromatischen Geschmack.</p> <p>Die Blätter können als Zutat zu Salaten, in Kräutersoßen, Dips und Mayonaisen, in Kräuterbutter oder auch feingeschnitten pur aufs Butterbrot gegessen werden. Die Blüten verzieren Salate Desserts, Getränke oder auch sommerliche Buffets. Die grünen Früchte und auch die Blütenknospen können, genauso wie Kapern, in Salz- und Essig-Lake eingelegt werden und sind eine raffinierte Abwechslung in Soßen, Salaten und auf Antipastitellern.</p> <p>bakterienhemmend (antibiotisch), schleimlösend, auswurfördernd, fiebersenkend, abwehrsteigernd, reich an Vitamin C</p> <p>Heimatland ist Peru, da nutzt man seit alters her die Blätter zur Behandlung von allerlei Wunden. Die Blätter sind eine kühlende Wundauflage, geeignet aber auch bei Infektionskrankheiten besonders bei Nierenproblemen, Harnwege, Bronchitis, blutreinigender Frühlingssalat, natürliches Antibiotikum</p>
<p>Kamille <i>Matricaria chamomilla</i> <i>Korbblütengewächse</i></p>	<p>Der deutsche Botaniker Hieronymus Bock (1498-1554) schrieb: " Die hamill ist der doktor rezeipe eins; es ist bei allen menschen kein bräuchlicher kraut in der artznei als eben chamillenblumen."</p> <p>Ja, die Kamille ist seit alters ein bekanntes Volksheilmittel, das mit seiner ausgleichenden Wirkung alle nervösen Gleichgewichtsschwankungen und deren Folgen wieder behebt. Um 1800 war die römische Kamille in der Gegend von Rom hoch im Kurs, daher der Name.</p> <p>Die Inhaltsstoffe (vor allem Azulen) ähneln denen der normalen Kamille und wirken desinfizierend, krampflösend, schmerzstillend, entzündungshemmend.</p> <p>Der Blütenboden der echten Kamille ist innen hohl. Das ist am besten zu sehen, wenn man eine Blüte mit einer Rasierklinge in der Mitte durchschneidet</p> <p>Dies bestätigten auch neuere klinische Forschungen. Sie ist ein typisches Frauenkraut. Bei äußerlichen Anwendungen ist es wichtig, die Wirkstoffe der Kamille direkt mit dem betroffenen Körperteil in Berührung zu bringen, z. B.</p> <p>Magen-, Darmkoliken, Blähungen, nerv. Durchfall, Verstopfung, Brechreiz. Kamillenrollkur 5 bis 10 Min. Minuten auf jeder Seite liegen innere Unruhe, Nervosität, Depressionen, Fieber, Migräne, Neuralgien, oder auch als Sitzbad bei Entzündungen im Unterleib, Hämorrhoiden</p>

<p>Koriander</p> <p><i>Coriandrum sativum</i></p> <p>Doldengewächs, Apiacea</p>	<p>Das Aroma der Früchte ist rund, nussig und würzig. Der Geruch von Korianderkraut und den Früchten erinnert etwas an Seife. Ursprünglich aus dem Asiatischen Raum stammend. Der heute in Europa angebaute Koriander hat kleinere und intensiver schmeckende Früchte (<3mm) als der Koriander aus Asien und Afrika.</p> <p>Es werden sowohl die Früchte als auch die Blätter verwendet. Da sie jedoch verschiedene Aromen besitzen, können sie einander nicht ersetzen. Die Blätter verlieren beim trocknen sehr viel Geschmack weshalb man sie immer frisch oder tiefgefroren verwenden sollte.</p> <p>Koriander ist ein wesentlicher Bestandteil jedes Currypulvers, daher ist er in ganz Asien beliebt. In der Europäischen Küche spielt der Koriander eine untergeordnete Rolle und wird allenfalls zum abschmecken von Sauerkraut und in Gewürzmischungen für Würste verwendet. Dies kann sich aber mit der stetig wachsenden Beliebtheit der Asiatischen Küche ändern.</p> <p>Koriander wurde bereits im Alten Testament erwähnt und war bei uns im Mittelalter weit verbreitet, heute ist er im Rest der Welt bekannter als bei uns, Indien, Asien, Arabien, Süd- und Mittelamerika verwenden sehr reichlich von diesem aromatischen Gewürz. Während wir es wiederum in Weihnachtsgebäck einsetzen (es ist wirklich interessant, dass diese 'alten' Gewürze alle in der Weihnachtsbäckerei überlebt haben) und in Leberwurst, finden wir Korianderpulver in den meisten der internationalen Würzmischungen. Koriander ist aber auch bei uns ein zum Experimentieren einladendes Gewürz, nicht nur bei Wildgerichten, mit dem wegen seines milden Geruchs kaum etwas misslingen kann. Im Gegensatz zu anderen verträgt es sehr gut das Schmoren, durch das sogar das Aroma noch verstärkt wird.</p> <p>Wussten Sie übrigens, dass Koriander auch als Heilpflanze gegen Blähungen verwendet wird? Für Kleinkinder macht man oft einen ungesüßten Tee aus Fenchel, Anis, Koriander und Kümmel.</p> <p>Koriander ist ein potentes Antibiotikum. In Labortests tötete Koriander Salmonellen und war darin effektiver als Gentamicin. Das ist das Ergebnis einer US-amerikanischen-mexikanischen Studie, wie die American Chemical Society mitteilt.</p>
<p>Kümmel</p> <p><i>carum carvi</i></p> <p>Doldengewächs, Apiacea</p>	<p>Für Kümmel wird ein mitteleuropäischer Ursprung vermutet; die Pflanze könnte aber auch aus Westasien stammen. Heute liegen die Hauptanbaugebiete in Finnland, Holland, Deutschland und Osteuropa, daneben auch Nordafrika, vor allem Ägypten. Kümmel gilt vielfach als das Charaktergewürz des deutschsprachigen Raums. Er ist ein altes Gewürz Mitteleuropas: Kümmelsamen wurden bereits in neolithischen Pfahlbauten gefunden (auch wenn damit nicht bewiesen ist, dass er auch gegessen wurde), und seit der Römerzeit sind vielfältige kulinarische und medizinische Anwendungen überliefert – nicht zuletzt auch der Kümmelschnaps, in den USA als Kümmel bekannt, wie er in Norddeutschland und Skandinavien (Akvavit) hergestellt und getrunken wird.</p> <p>Kümmel ist das Gewürz, das süddeutschen und österreichischen Gerichten (Fleisch, Gemüse, (Roggen)-Brot) ihren charakteristischen Geschmack verleiht. Kümmel wird auch in Skandinavien und besonders den baltischen Staaten gebraucht, ist jedoch in Südeuropa kaum bekannt. Echte Kümmelfreunde verwenden immer die ganzen Früchte, aber auch das Pulver weist einen starken Geschmack auf. Kümmelaroma passt nicht besonders zu den meisten anderen Gewürzen</p> <p>Obwohl Kümmel auf Alpenwiesen niedriger Lage häufig wild vorkommt, wurde er seit dem Mittelalter in Klostergärten systematisch angebaut, vor allem wegen seiner überragend blähungstreibenden Wirkung</p> <p>Das Beste pflanzliche Karminativum, Mittel gegen Blähungen, Kolliken, Völlegefühl, krampfartige Magen-Darm Störungen, nervöse Herz und Magenbeschwerden, Verdauungsbeschwerden bei Säuglingen</p>

<p>Lavendel</p> <p><i>lavendulae officinalis</i></p> <p>Lippenblütergewächse, Lamiacea</p>	<p>Der Name des aus dem Mittelmeerraum stammenden Lavendel leitet sich von Lavare ab, dem lateinischen Wort für Waschen. Zwar reinigt Lavendel selbst nicht, doch er umgibt mit einem Geruch von Klarheit und Frische. Auch als Mittel gegen die Pest wurde der reinigende Lavendel verwendet. Lavendel konnte als Hexen- oder Teufelspflanze die Hexen retten, die vom Teufel verfolgt wurden; sie brauchten sich nur auf einen Lavendelstock zu setzen. Wen wundert' s auch, daß der Duft nach Sauberkeit den Teufel vertreibt?</p> <p>Lavendel wird bis ½ Meter hoch. Die Lavendelblüten sowie die Blätter haben einen stark duftenden aromatischen, typischen Duft. Wer einmal im Sommer den Süden Frankreichs bereiste, vergisst die weiten, blau blühenden Lavendelfelder und ihren intensiven Duft nicht mehr. Beim Lavendel kommen alle auch untrainierte Nasenflügel auf ihre Kosten.</p> <p>Lavendel wurde früher auf die Fußböden gestreut, um die Luft frisch zu halten. In der Provence, dem Hauptanbaugebiet, sollen die Lavendelpflücker durch seinen Duft vor Tuberkulose-Epidemien verschont geblieben sein (im Mittelalter dann die Menschen von der Pest)..Früher fielen die Damen viel häufiger in Ohnmacht als heute - in solchen</p>
<p>Lavendel</p> <p><i>lavendulae officinalis</i></p> <p>Lippenblütergewächse, Lamiacea</p>	<p>Fällen hielt man ihnen dann Lavendel unter die Nase und Parfums und Seifen mit Lavendel gibt es seit dem 15. Jahrhundert. Interessanterweise vertreibt Lavendelduft auch auf sanfte Weise Ameisen. Den echten Lavendel (<i>Lavandula angustifolia</i>) kennt man schon lange als Heilpflanze aus alten Kloster- und Bauerngärten.</p> <p>Lavendel wurde früher auf die Fußböden gestreut, um die Luft frisch zu halten. In der Provence, dem Hauptanbaugebiet, sollen die Lavendelpflücker durch seinen Duft vor Tuberkulose-Epidemien verschont geblieben sein (im Mittelalter dann die Menschen von der Pest)..Früher fielen die Damen viel häufiger in Ohnmacht als heute - in solchen Fällen hielt man ihnen dann Lavendel unter die Nase und Parfums und Seifen mit Lavendel gibt es seit dem 15. Jahrhundert. Interessanterweise vertreibt Lavendelduft auch auf sanfte Weise Ameisen. Den echten Lavendel (<i>Lavandula angustifolia</i>) kennt man schon lange als Heilpflanze aus alten Kloster- und Bauerngärten.</p> <p>antiseptisch, beruhigend, blähungstreibend, harntreibend, krampflösend</p> <p>Entzündete Wunden, Asthma, Husten, Erschöpfungszustände, Kreislaufschwäche, Herzbeschwerden, Hoher Blutdruck, Magenkrämpfe, Migräne, Nervosität, Neuralgien, Nervenschwäche, Rheumatische Beschwerden, Schlaflosigkeit, Spannungskopfschmerzen, Wasseransammlungen,</p> <p>Als Tee</p> <ul style="list-style-type: none"> - Für den Tee oder die äusserliche Anwendung eignet sich der Tee aus den getrockneten Blüten. <p>Auch in Teemischungen wird Lavendel gerne eingesetzt.</p> <p>Als Tinktur</p> <ul style="list-style-type: none"> - Auch Lavendel-Tinktur eignet sich für die innerliche und äusserliche Anwendung. <p>Siehe auch: Tinktur</p> <p>Als Kräuterkissen</p> <p>In kleine Stoffkissen eingenäht, beruhigen Lavendelkissen Kleinkinder, sodass sie besser schlafen können. Ausserdem vertreiben Lavendelkissen Kleidermotten, wenn man sie in Schränke legt.</p> <p>Als Badezusatz</p> <p>Im Badewasser hilft Lavendel beim Entspannen.</p> <p>In Cremes und Salben</p> <p>Als Zutat in Salben wirkt Lavendel gegen Hautreizungen.</p> <p>Ein alternatives Heilmittel ist der Lavendelspirit, welcher sich zu entspannenden Einreibungen oder aromatischen Waschungen des Körpers bestens eignet: Man gibt dazu 1 Teil Lavendelblüten auf 3 Teile Alkohol und 3 Teile Wasser. 2 Tage in der Sonne stehen</p>

	<p>lassen und dann filtrieren. Eine Handvoll Blüten mit 1/4 l heißem Wasser übergießen und dem Fußbad zugeben hilft bei Schweißfüßen.</p> <p>In der Aromalampe vertreibt Lavendelöl lästige Insekten im Raum. Zwischen die Wäsche gelegt, können Lavendelsäckchen, -duftkissen und -gebundene Motten und Pelzkäfer vertreiben. Als Räucherpflanze dient er der Klärung der Gefühle, Entspannung der Nerven, Vertreibung schlechter Gedanken. Der Seelenhaushalt kommt wieder ins Gleichgewicht.</p>
<p>Liebstockel <i>Levisticum officinale</i> Doldengewächs, Apiacea</p>	<p>Stark würziger an "Maggi" erinnernder Geschmack und Geruch (daher auch der Name "Maggikraut"), für Suppen und Eintöpfe, gekochtes, gedünstetes, gebratenes Gemüse, zu Bratensaucen (immer mitkochen!) Sehr aromatisch, etwas an Sellerie erinnernd.</p> <p>Liebstockel wird vor allem in Süd- und Mitteleuropäischen Küche verwendet. Das charakteristische Aroma passt sehr gut zu Suppen, Eintöpfen und Kräutereis. Die Blätter werden sehr häufig zum Würzen von Rindsuppen verwendet, indem man einen Bund eine halbe Stunde lang mit der Suppe mitkochen lässt.</p> <p>Der Liebstockel aus der Familie der Doldengewächse ist eine bis zu 2 m hohe kahle Pflanze. Die Blätter sind gestielt, groß, die unteren sind bis zu 70 cm lang.</p> <p>Zu finden ist Liebstockel vor allem in Bauerngärten und gelegentlich verwildert in Ödland. Es gibt ihn in fast ganz Europa und Nordamerika allerdings nicht wild.</p> <p>In der Medizin wird Liebstockel angewandt als harntreibendes Mittel und bei Blasen und Nierenleiden, sowie bei Nierensteinen. Weiterhin wird aus Liebstockel Likör und Magenschnaps gewonnen.</p> <p>harntreibend - fördert die Ausscheidung von Schlackenstoffen aus dem Organismus, verdauungsfördernd wassertreibendes Kraut vor allem bei Wassersucht, aufstossen, Sodbrennen, Völlegefühl</p> <p>Nicht nehmen bei Entzündungen der ableitenden Harnwege sowie eingeschränkter Nierentätigkeit</p>
<p>Majoran <i>Origanum majorana</i> Lippenblütengewächse, Lamiacea</p>	<p>Herb - würziger holziger Geruch, herzhaft - aromatischer, leicht bitterlicher Geschmack, typisches Würstgewürz, weiterhin für Hülsenfrüchte, Kartoffelklöße, Kartoffelgerichte, Pilzgerichte, zu Fischsalat und Schmalz, für vegetarische Brotaufstriche Majoran eignet sich aber auch hervorragend für Gemüse; insbesondere deftige Gemüsegerichte mit Hülsenfrüchten, Kohl oder gebratenen Kartoffeln.</p> <p>Magen-Darm- und Gallenbeschwerden, Verdauungsschwäche, Schnupfensalbe bei Säuglingen, bei Verrenkungen, Wunden und Geschwüren.</p> <p>schleimlösend, auswurfördernd, krampflösend, harntreibend, schweißtreibend, magenstärkend, nervenschmerzlindernd, antiseptisch</p> <p>Majoran hilft bei Magen- und Darmbeschwerden, Koliken, Blähungen, Durchfall und wirkt beruhigend. Durch seine krampflösende Eigenschaft lindert Majoran Schwindelanfälle hilfreich auch bei Asthma</p> <p>Für eine Tasse Tee überbrüht man 2 - 4 g des Krautes. Blühendes Majorankraut in Weisswein einkochen lassen, dann als Umschlag auf den Magen gelegt, heilt überraschend schnell Magenschmerzen und lindert die Schmerzen an verrenkten Gliedern.</p>
<p>Meerrettich <i>Armoracia rusticana</i> Cruciferae</p>	<p>Meerrettich ist eine bis zu 1,20 Metern hoch wachsende Staude. Die Rhizome, die Meerrettichwurzel oder auch Meerrettichstange genannt, wird bis 30 bis 40 cm lang (manchmal auch bis zu 60 cm) und vier bis sechs cm dick.</p>

	<p>Seine Heimat ist das Wolga-Donau-Gebiet. Er ist sowohl kultiviert als auch verwildert zu finden. Die Blütezeit ist Mai-Juni. Bereits im Mittelalter ist der Meerrettich aus dem Osten zu und gekommen. Der slawische Name Kren deutet auf seine Herkunft hin. Das reichlich beißend schmeckende Senföl ist in der Wurzel enthalten. In kleinen Mengen wirkt es verdauungsfördernd und harntreibend. Es wird auch als Würze geschätzt, kann aber im Übermaß genossen zu Koliken führen.</p> <p>antimikrobiell und hyperämischerend (Durchblutung steigernd)</p> <p>Meerrettich diente auf Grund seiner Inhaltsstoffe Jahrhunderte lang als Heilpflanze. Zu den zahlreichen heilend wirkenden Stoffen zählen die bereits genannten, anitbiotisch wirkenden, schwefelhaltigen Senföle. Meerrettich ist zudem reich an Kohlenhydraten, Proteinen, Mineralien (Calcium, Kalium, Phosphor, Eisen), den Vitaminen B1, B2, Niacin und C. Meerrettich regt den Appetit an, fördert den Kreislauf und die Durchblutung der Schleimhäute, regt die Produktion von Verdauungssäften an und wirkt blutdrucksenkend. "Landläufig" ist er auch wirksam bei rheumatischen Beschwerden, Asthma, Gicht und Katarrhe (Entzündungen von Schleimhäuten)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bei Einnahme: Katarrhe der Luftwege: Unterstützende Therapie bei Infekten der ableitenden Harnwege. <p>Art der Anwendung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Äußere Anwendung: Katarrhe der Luftwege; hyperämischerende (Durchblutung erhöhende) Behandlung bei leichten Muskelschmerzen. <p>Dosierung: Soweit nicht anders verordnet: Einnahme: Mittlere Tagesdosis 20 g frische Wurzel; Zubereitungen entsprechend.</p> <p>Äußere Anwendung: Zubereitungen mit maximal 2% Senfölen Frische der getrocknete zerkleinerte Droge, Frischpflanzenpresssaft sowie andere galenische Zubereitungen zum Einnehmen oder zur äußeren Anwendung.</p> <p>Besondere Hinweise:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Gegenanzeigen: Bei Einnahme: Magen- und Darmulzera, Nierenentzündungen <p style="text-align: center;">Keine Anwendung bei Kindern unter 4 Jahren.</p>
<p>Melissen (Zitrone) <i>melissa officinales</i> Lippenblüter Lamiacea</p>	<p>Erfrischender Geruch und Geschmack, an Zitrone und Minze erinnernd. Der Ursprung ist unbekannt, wir heute in ganz Mitteleuropa angebaut Zum Anrichten von Salaten, Sorbets, Cocktails, aber auch für Fisch- und Fleischgerichte zu empfehlen.</p> <p>Zitronenmelisse ist weniger ein Gewürz als ein Heilkraut das besonders gegen Verdauungsstörungen und bei Schlaflosigkeit verwendet werden kann. Als Gewürz eignet sich Zitronenmelisse als Ersatz für das in Europa schwer zu erhaltende Zitronengras welches oft für asiatische Gerichte benötigt wird.</p> <p>beruhigende Wirkung für nervöse Personen, Einschlafschwierigkeiten, nervöser Magen, zur Kräftigung nach Erkältungs- und Infektionskrankheiten</p>
<p>Minze Pfefferminze <i>mentha piperitae</i> Lippenblüter Lamiacea</p>	<p>Die Pfefferminze ist bestimmt jedem als Kräutertee bekannt, den man auch trinkt, wenn man nicht krank ist. Dabei hat die Pfefferminze eigentlich eine ziemlich starke Heilwirkung und ist von daher gar nicht allzu sehr als Haustee geeignet. Wer sie aber gut verträgt, braucht nicht auf seinen regelmässigen Pfefferminztee zu verzichten.</p> <p>Pfefferminze wächst ziemlich unkompliziert in Hausgärten und kommt Jahr für Jahr wieder, wenn sie erst mal heimisch geworden ist. Charakteristisch ist der reine und erfrischende Geruch. Durch ihren Mentholgehalt (ist im Pfefferminzöl enthalten) hat die Minze einen kühl-erfrischenden Geschmack der je nach Art, Bodenbeschaffenheit und Klima, von sanft</p>

	<p>bis brennend schmecken kann.</p> <p>antibakteriell, beruhigend, entzündungswidrig, keimtötend, galletreibend, krampflösend, schmerzstillend, tonisierend</p> <p>Magen- Darm- Gallenmittel, Verdauungsschwäche, Übelkeit, Brechreiz, Blähungen, Durchfall, Kopfschmerzen, Herzschwäche, Herzklopfen, Schlafstörungen, Nierenschwäche, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, Migräne, Nervenschmerzen, Ischias, Hexenschuss, Rheuma, schlecht heilende Wunden</p> <p>Grippe, schmerzhafte Regel, Wechseljahresbeschwerden, Erkältungskrankheiten, Periodenschmerzen,</p>
<p>Nelke</p> <p><i>Geum urbanum</i></p> <p>Rosengewächs, rosacea</p>	<p>Die Nelkenwurz bekam ihren Namen von den Gewürznelken, nach denen ihre Wurzel beim Trocknen riecht. Verantwortlich dafür ist das bitter schmeckende Glykosid Gein, das beim Trocknen durch Enzyme zu Eugenol umgebaut wird, dem Riechstoff der Gewürznelke. Stark aromatischer und süsser Geruch, starker und brennender Geschmack.</p> <p>Das Gewürz des ursprünglich aus Indonesien stammenden Nelkenbaumes wurde durch die das holländische Kolonial Monopol über die ganze Welt verbreitet. Heute stammen die meisten im Handel erhältlichen Gewürznelken aus Madagaskar und Sansibar</p> <p>Verwendet werden die Blütenknospen des Nelkenbaumes welche getrocknet sowohl ganz als auch gemahlen erhältlich sind</p> <p>Die Pflanze, - insbesondere der Wurzelstock, enthält Eugenol (Nelkenöl) und Gerbstoffe.</p> <p>durchfallwidrig, zusammenziehend, blutstillend, krampflösend, schmerzlindernd, örtlich betäubend, antiseptisch, gallentreibend.</p> <p>Besonders in Kriegen wurde früher die Pflanze wegen ihrer blutstillenden und antiseptischen Wirkung oft zur Behandlung von Wunden eingesetzt</p>
<p>Petersilie</p> <p><i>Petroselinum crispum</i></p>	<p>Die ganze Pflanze strömt das charakteristische Aroma aus, bei der Wurzel ist es jedoch am intensivsten. Frisch würzig leicht bitter, Petersilie wird i.d.R. nach dem Garen den Speisen beigegeben, um ihnen eine frisch würzige Note zu verleihen, neben dieser bekannten Verwendungsart kann sie natürlich feingehackt in Kräuterbutter, Kräuterquark, Dressings, Salaten, Mayonnaise etc. verwendet werden. Angeblich soll der reichliche Genuss von Petersilie zusammen mit Knoblauch dem starken Knoblauchgeruch am nächsten Tag entgegenwirken. Auf dieses Rezept ist allerdings aus eigener Erfahrung kein 100%-iger Verlass.</p> <p>Die Petersilie stammt aus Europa, und ist im Mittelmeerraum eine altbekannte Kulturpflanze, deren Verwendung schon bei den Griechen belegt ist.</p> <p>Verwendet werden vor allem Blätter und Stängel, bei einigen Sorten kann auch die Wurzel als Gemüse verwendet werden.</p> <p>Blähungen, Magenmittel, Vit. C, harntreibend, krampflösend, nicht überdosieren, uterusregend</p> <p>Achtung!: wegen ihrer Uterus -anregenden Wirkung wurde die Petersilie in früheren Zeiten als Abtreibungsmittel verwendet, - schwangere Frauen sollten also den Genuss großer Mengen vermeiden. Versuchen Sie bitte nicht, auf eigene Faust mit Petersilie abzutreiben, denn eine unsachgemäss durchgeführte Abtreibung kann lebensgefährlich sein.</p>

<p>Rosmarin</p> <p><i>Rosmarinus officinalis</i></p> <p>Lippenblüter Lamiaceae</p>	<p>Intensiver, würziger Duft, leicht bitterlicher Geschmack, für deftige Kartoffelgerichte, Kräuterschmalz, herzhafte Eintöpfe, Bohnen, Quark, Käse und mariniertem Fisch, in Essigen und Ölen</p> <p>magenstärkend, durchblutungsfördernd, verdauungsfördernd, tonisierend, gallentreibend, antiseptisch, menstruationsfördernd, harntreibend</p> <p>Kreislauf tonisierend, Nervensystem ausgleichend, Oberbauchkoliken, zur Unterstützung bei Muskel und Gelenkrheumatismus, Gicht</p> <p>innerlich bei dyspeptischen Beschwerden, äusserlich zur unterstützenden Behandlung rheumatischer Erkrankungen sowie bei Kreislaufbeschwerden.</p> <p>Zur Teezubereitung verwendet man 1 Teelöffel (2g) fein geschnittene Droge. Zur äusserlichen Anwendung werden ca. 50 g Droge mit 1 l Wasser kurz aufgekocht und nach 15-20 minütigen Stehen dem Bade zugesetzt.</p> <p>Rosmarin Öl wird meist äusserlich zur unterstützenden Behandlung rheumatischer Erkrankungen, oft in Bädern oder als Einreibung, auch bei Kreislaufbeschwerden, zur Förderung der Hautdurchblutung sowie bei Quetschungen und Verstauchungen.</p>
<p>Safran</p> <p><i>crocus sativus</i></p> <p>Schwertliliengewächse Iridiaceae</p>	<p>Der Safran wird im Orient schon seit mehr als 3500 Jahren kultiviert und ist von den alten Völkern zwischen Euphrat und Tigris zur Kulturpflanze hochgezüchtet worden. Auch im Sanskrit gibt es einen Namen für Safran, der auf das westliche Himalaja-Gebiet Kaschmir hinweist, wo noch heute Safran in grosser Menge angebaut wird. Die Namen Krokus und Safran stammen beide aus Vorderasien. Krokus bedeutet auch Faden. Safran stammt aus dem arabischen und ist abgeleitet aus "asfar" (gelb) und "safra" <i>zafaran</i> ("Farbe") abgeleitet)</p> <p>Safran ist einer der ältesten bekannten Farbstoffe für Textilien. Der Name ist von dem arabischen Wort. Bereits die alten Ägypter färbten Textilien mit dem gelb färbenden Farbstoff, dies belegen die in den Gräbern gefundenen und mit Safran gefärbten Mumienbinden. Der Safran wurde bereits im 2. Jahrtausend vor Christus auf einer in Keilschrift geschriebenen akkadischen Tontafel erwähnt.</p> <p>370 v.Chr. hat Theophrast darüber schon berichtet.</p> <p>Der römische Kaiser verwendete ihn als Badezusatz, und im Theater wurden die Sitze für die obere Gesellschaft mit Safranwein besprengt. Die römischen Safranäcker lagen nach den Berichten des Plinius in den Abruzzen und in Sizilien. Die Römer verwendeten den Safran wohl auch als gelbes Pigment. Dies lässt sich auf den Wandmalereien in Pompeji nachweisen.</p> <p>Die Römer bauten riesige Kulturen dieser Pflanze an, da sie den Safran in grosser Menge als Gewürz-, Duft- und Farbstoff für Speisen, Getränke und Kleider und auch als Arzneimittel gebrauchten. Sie verbreiteten den Safran bis nach Frankreich (Provence), wo der Safran noch heute vereinzelt zu finden ist.</p> <p>Heute ist Spanien der grösste Safranproduzent in Europa</p> <p>Ende des 14. Jahrhunderts versuchte die Basler Regierung den Anbau von Safran. Im Jahre 1374 kam es rund um den Hauenstein zu einem regelrechten Safrankrieg. In Basel brach danach ein Safranfieber aus. Wer ein sonniges Stück Erde besass, steckte Krokuszwiebeln hinein. Auch in der Waadt, in Genf, im Tessin und im Wallis wurde Safran angebaut. Aber nur das Safrandorf Mund im Oberwallis hat die Safrankulturen in unsere Tage hinübergerettet.</p> <p>Der Safran ist eine heikle Pflanze und erfordert bei der Pflege viel Geduld. Bodenbeschaffenheit und Klima sind von grosser Bedeutung: Trockene und sandige Böden und nebligtes Klima sind gute Voraussetzungen. Die Äcker werden im August bestellt. Die Ernte findet im November statt, wobei die Blüten vorsichtig gepflückt und am</p>

	<p>gleichen Tag die Narben aus den Blüten gezogen werden. Die Safranfäden werden anschliessend getrocknet. Die getrockneten Fäden können ganz verwendet werden oder werden vor Gebrauch in Mörsern zu Pulver gerieben.</p> <p>Für ein Kilogramm Safran braucht es 120'000 Blüten und das sind 360'000 Fäden. Im Oberwalliser Mund werden jährlich bis zu 3 Kilogramm Safran produziert. Der Preis beträgt für Walliser Safran ist 12.- Fr. für ein Gramm.</p>
<p>Salbei <i>salvia officinales</i> Lippenblüter Lamiacea</p>	<p>Salbei ist ein sehr kräftiges Gewürz und neigt zur Dominanz. Salbei wird vor allem in der Italienischen verwendet. Ein berühmtes "Salbei" Gericht ist "Saltimbocca alla Romana": Kalbschnitzel, zusammen mit Schinken und frischer Salbei gebraten und in Rotweinsauce serviert werden.</p> <p>Die ursprünglich im Mittelmeer heimische, alte Kulturpflanze wird heute in allen Gärten angebaut. Die beste Heilwirkung hat die in Dalmatien beheimatete Salbei. Über die Heilkraft waren schon die alten Römer unterrichtet. Verwendet werden die Blätter, die kurz vor der Blüte geerntet werden. Die zahlreichen Wirkstoffe wie Thujon, Pinen, ätherisches Öl wie Cineol, Kampfer, Borneol, Salven, Asparigin, Saviol, Glutamin, Saponin, Rosmarinsäure, Urolsäure usw., lindern bei obigen Indikationen. Sie unterstützen den Organismus, indem die Wirkstoffe auf die endokrinen Drüsen und Nervenausgleichend wirken. Daher kann Salbei als Freund des Sympathikus (zentraler Steuerungspunkt des Nervensystems) bezeichnet werden. Frauen mit Zyklusstörungen können mit Salbei Linderung erfahren. Abgespannten Menschen und bei Impotenz oder Frigidität hilft er. Salbei wirkt</p> <p>antibakteriell, virustatisch, fungistatisch, adstringierend und schweisshemmend. Er sollte nicht über längere Zeit eingenommen werden.</p> <p>Wechseljahre, Wallungen, Schweissausbrüche, Entzündungen am Zahnfleisch, Mund, Rachen und Mandelentzündung, Fieber, Müdigkeit, günstig für Magen Darmbeschwerden, Diabetes, Nervosität, Harnwege, niedriger Blutdruck, Abstillen</p> <p>Kontraindikation: Stillende Mütter sollten auf Salbei verzichten, da die Blätter ein Abstillen der Milch bewirken. Ebenfalls Epileptiker, da die Blätter Thujon enthalten und in seltenen Fällen einen Anfall auslösen könnten.</p>
<p>Sellerie <i>apium graveolens</i> Doldengewächs Apiacea</p>	<p>Alle Pflanzenteile strömen den der Pflanze eigenen Geruch aus und haben einen intensiven Geschmack. Die Samen sind teilweise leicht bitter. Die bis zu 1 m hoch wachsende, zweijährige Pflanze stammt aus Europa und besitzt einen charakteristischen Geruch. Sellerie kommt in mehreren Varietäten vor, so z.B. der Knollensellerie mit seiner fleischig, rundlich-rübenförmigen Wurzel, der Stauden resp. Stangensellerie mit seinen verdickten Blattstielen und der Schnittsellerie</p> <p>Ein Aufguss von Samen oder Sellerief Frucht wird gegen Rheumatismus/ Arthritis verwendet. Sellerie wirkt harntreibend, weshalb Nierenkranke ihn mit Vorsicht geniessen sollten.</p> <p>Wassersucht, Schwierigkeiten beim Harnlassen, Blasen und Nierensteinen, Nervenschwächen und chron. Lungenleiden, Ginseng Europa</p> <p>Es wurde vor allem bei Blasenerkrankungen, Leber- und Nierenleiden, Augen- und Zahnerkrankungen sowie bei Geschwüren oder Gliederschmerzen eingesetzt</p>
<p>Thymian, Quendel <i>thymus pulegiodes</i> Lippenblüter Lamiacea</p>	<p>In der mitteleuropäischen Küche verwendet man Thymian zumeist für Suppen, Fisch, Geflügel und Eier. Im weiteren verbessert Thymian, besonders Zitronenthymian, jeden Kräuteres sig.</p> <p>Wilden Thymian findet man bis hinauf in die Berge, aber auch die Ägypter schätzten seinen Wert hoch ein und in den Kapitularien von Karl des Großen (Verzeichnis der</p>

	<p>Kräuter, die in den Klostergärten angepflanzt werden mussten, wird der wilde Thymian erwähnt.</p> <p>Wirkstoffe: Ätherisches Öl, wie Zymol, Thymol, Carvacol, Bitterstoffe, 10% Gerbstoffe, Saponin, Eisen, Kalzium, und andere Mineralien und Spurenelemente. Durch diese Inhaltsstoffe hat Thymian eine leicht antibiotische Wirkung und bekämpft dadurch Bakterien und Viren.</p> <p>erleichterndes Abhusten Krampf- und Reizhusten, eitrige Bronchitis, Keuchhusten, Schnupfen, Asthma, Heiserkeit, Magendruck und -krämpfe, Koliken, Blähungen, Blutarmut.</p> <p>Er ist entzündungshemmend, krampfstillend, immunisierend, desinfizierend, schleimlösend und wirkt stimulierend auf die Verdauung. Man braucht sich beim Thymian nicht vor hoher Dosierung zu fürchten, denn oft führt gerade sie zum Ziel, den Husten zu stillen, auch bei Kindern. Asthmatiker schätzen die krampflösende Wirkung. Während der Schwangerschaft sollten nur geringe Mengen Thymian verwendet werden.</p> <p>Ideale Kombinationspflanzen: Eukalyptus oder Kamille. krampflösend, desinfizierend für Lunge und Bronchien, Reiz- und Keuchhusten, Magen und Darm, appetitanregend</p>
<p>Wachholder <i>juniperus communis</i> Zypressengewächs, <i>Juniperus communis</i></p>	<p>Viele Wachholderarten wachsen in den gemässigten Breiten Europas und Asiens. Wachholder wird viel in der traditionellen Küche Mitteleuropas verwendet wie z.B. für Sauerkraut. Das Hauptanwendungsgebiet des Wacholders liegt allerdings bei Fleischgerichten; besonders für Wild. Damit sich das Aroma besser entfalten kann, sollte man der Wachholder vor der Verwendung etwas quetschen.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Als Getränk ist uns der Gin bekannt - In Österreich wird unter dem Namen Franz Brandjosef - Wein der Gin zum Einreiben verkauft - Gin zusammen mit Rapsöl ist ein gutes Mittel bei Rheumatischen Gelenkschmerzen zum Einreiben <p>Die Beeren des Wachholderbaumes wurden in fast allen Bereichen der Medizin verwendet. So exemplarisch bei der Behandlung von Geschwüren, Blasenerkrankungen, allgemeinen Schmerzzuständen, Probleme bei den Harnorganen etc. die Wachholderbeeren diente auch dazu die unbekannteren Krankheiten zu beheben, also all jene die von den Geistern und Dämonen verursacht wurden.</p> <p>Für gesunde Menschen als harmlos geltend, wird Personen mit Nierenschwäche und auch Schwangeren von der Wachholder Verwendung abgeraten.</p> <p>Zutaten und Zubereitung: 500 g frische Wachholderbeeren waschen, in eine Pfanne geben und mit Wasser halb so hoch wie Beeren auffüllen, aufkochen, 10 Minuten kochen, absieben und dabei gut auspressen 500 g Zucker oder Honig mit 5 dl Wacholdersaft mischen, aufkochen und unter Rühren zu Sirupdicke einkochen.</p> <p>unentbehrlich, wassertreibend, günstige Wirkung bei rheumatischen Beschwerden, appetitanregend, Husten, übelriechenden Durchfällen, Sodbrennen</p> <p>Nierenkur von Pfarrer Küenzle beginnen mit einer Wachholderkur 1 Stück pro Tag und steigern bis 12 Stück am 12.ten Tag und retour wieder auf 1 Stück</p>
<p>Wermut <i>artemisia absinthium</i></p>	<p>Bei massvoller Verwendung kann der Organismus durchaus von den wertvollen Heilkräften dieser Pflanze profitieren. Übermässiger und allzu langer Gebrauch aber kann</p>

<p>Korbblütengewächse, Asteracea</p>	<p>zu epilepsieähnlichen Zuständen führen. Dies gilt in erster Linie für alkoholische Zubereitungen.</p> <p>Die Eigenschaften dieser Pflanze sind seit sehr langen Zeiten bekannt. Man rühmt an ihr vor allem ihre appetitanregende und verdauungsfördernde Wirkung (med.), doch ist auch ihr regulierender Einfluss bei Monatsblutungen bedeutsam. Wermut ist fiebersenkend, anregend für die Lebertätigkeit (med.) und ein Wurmmittel.</p> <p>Pulver: Blätter und Blüten werden in einem Mörser pulverfein zerstampft. 1 Kaffeelöffel auf Honig oder Marmelade genommen regt nicht nur den Magen, sondern den gesamten Organismus an. Gegen Würmer nimmt man die doppelte Dosis.</p> <p>Tee: 3 Esslöffel getrocknete Blüten lässt man 1/4 Stunde lang in kochendheissem Wasser ziehen. 2-3 Tassen am Tag, vor oder nach dem Essen, je nachdem ob man den Appetit anregen oder die Verdauung fördern will.</p> <p>Tinktur: 20 g zerkleinerte Wermutblüten lässt man 8 Tage lang in 80g Alkohol (60%) ziehen. Je 20 Tropfen vor den Mahlzeiten.</p> <p>Wein: 30 g Wermutblüten lässt man eine Woche lang in Weisswein ziehen. Ein Likörglas vor dem Essen als Aperitif, nach dem Essen als Verdauungsschluck.</p> <p>Alkoholischer Auszug: Eine ausreichende Menge frischer Blätter und Blüten lässt man in der gewichtsgleichen Menge Alkohol 8 Tage lang ziehen. Dann siebt man den Auszug durch und füllt ihn in eine Tropfenflasche. 10-15 Tropfen 2-3 mal täglich in Tee oder Wasser, jedoch nur über einen kurzen Zeitraum!</p> <p>Magen, Darm und Gallenbeschwerden, Appetitanregend, oft verbirgt sich hinter Verdauungsschwäche mangelnde Magenarbeit mit Blähungen und Völlegefühl</p>
<p>Ysop <i>hyssopus officinalis</i> Lippenblüter Lamiacea</p>	<p>Mittelmeergebiet, Kleinasien, Iran, Schwarzmeergebiet; in Spanien, Frankreich, Italien und auf dem Balkan auch kultiviert</p> <p>Der Gattungsname Hyssop ist orientalischen Ursprungs und wird mit dem hebräischen ezob bzw. dem arabischen azzol (heiliges Kraut) in Verbindung gebracht. Über die Verwendung des wahren Ysop im Altertum bestehen Unklarheiten. Dies gilt auch für den Ysop der Israeliten wie er in der Bibel (Psalm 51) erwähnt wird und zur symbolischen Reinigung von Aussätzigen diente. In den Kräuterbüchern des Mittelalters wird Ysop vor allem bei Erkrankungen der Atemwege empfohlen.</p> <p>Etwa im 9. Jahrhundert soll Ysop von Mönchen nach Deutschland gebracht worden sein. Bei den Heilkundigen des Mittelalters erfreute sich Ysop großer Beliebtheit: als Komresse zur Stärkung müder Augen, als Würze zur Anregung der Verdauung, als Tee zur Hustenlinderung. Die aromatische Pflanze wurde von den Bäuerinnen ins Gebetbuch gelegt, damit man sich mit ihrem Duft während des Gottesdienstes frisch halten konnte. In der Volksheilkunde bei Halsentzündungen, Heiserkeit und zur Bereitung von Gurgelwasser. Innerlich appliziert wird die Droge bei Bronchitis, Husten, Asthma und Nasenkatarrhen eingesetzt. Auch zur Behandlung von Kreislaufschwäche, Darmerkrankungen, Menstruationsbeschwerden, Herzbeschwerden und Augenschmerzen soll die Droge dienen.</p> <p>Im Haushalt wird Ysop als Gewürz zu Salaten, Suppen, Fleischspeisen und für Liköre bzw. als Geschmackskorrigens verwendet.</p> <p>Ysop ist vor allem bei Magen-Darmstörungen, Appetitlosigkeit, Schleimlösungsmittel bei trockenem Husten, krampflösend und leicht harntreibende Wirkung</p>

<p>Zimt</p> <p><i>Cinnamomum zeylanicum</i></p> <p>Lorbeerbaumgewächse <i>Lauracea</i></p>	<p>Verwendet wird die Rinde junger Zweige. Sehr aromatischer, süsslicher, angenehm warmer Geschmack. Wie der Lateinische Name (<i>zeylanicum</i>) schon sagt, stammt der Zimt von der Insel Sri Lanka, zuvor Ceylon genannt, südöstlich von Indien. Verwandte Zimtarten findet man auch in Indonesien, Vietnam und China.</p> <p>Zimt der schon im alten Testament erwähnt wird, war besonders im Europa vom 16. bis 18. Jahrhundert sehr beliebt, seine Bedeutung ist heute wesentlich geringer: Zimt ist für Diabetiker sehr geeignet Zimt</p> <p>Eine rechtzeitig zur Weihnachtszeit in der renommierten Zeitschrift Diabetes Care erschienene Studie beweist, dass Zimt eine senkende Wirkung auf den Blutzucker- und Blutfettspiegel ausübt. Bereits ein Gramm Zimt senkte in der Studie den Blutzuckerspiegel deutlich, so Michael Pietsch von der Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik. Es empfiehlt sich daher für Diabetiker nicht nur in der Weihnachtszeit verstärkt Zimt zu verzehren. Zimt senkt Blutzucker und Blutfettspiegel bei Diabetikern. Den Studienergebnissen zufolge senkte ein in Zimt vorhandener sekundärer Pflanzenstoff den Blutzuckerspiegel. Dabei handelt es sich um eine Polyphenol-Verbindung (Methylhydroxy-Chalcone-Polymer), die scheinbar eine ähnliche Wirkung wie Insulin entfalten kann.</p> <p>In der Studie nahm die Blutzuckerkonzentration um 18 bis 29 Prozent ab.</p> <p>Ebenfalls fand sich ein positiver Einfluss auf die Blutfettwerte LDL - Cholesterin und Triglyceride, die durch Zimt um bis zu 30 Prozent absanken. Somit vermindert Zimt bei Diabetikern auch das Risiko für Erkrankungen der Herzkranzgefäße. An der Studie nahmen 60 Typ-2-Diabetiker teil, die zwischen 48 und 56 Jahre alt und in sechs Gruppen eingeteilt waren. Die Probanden erhielten 40 Tage lang ein, drei oder sechs Gramm Zimt in Kapselform. Da die Wissenschaftler den positiven Effekt von Zimt bereits bei geringen Mengen von einem Gramm beobachteten, kann die zusätzliche Aufnahme von Zimt für Diabetiker und Menschen, die dem Diabetes vorbeugen wollen nur empfohlen werden.</p>
<p>Salz</p>	<p>Unser Körper benötigt es zum Leben und schon früh erkannten die Menschen seinen Nutzen: wer Salz hatte, konnte seine Nahrung haltbar machen - und wer Salz hatte, konnte reich werden. Es ist bewährtes Arzneimittel, Haushaltsmittel und eignet sich zum Desinfizieren. Bergarbeiter graben tief unter der Erde nach Salz und Salzbauern in der Bretagne versuchen dem Meer das weiße Gold abzugewinnen.</p> <p>Wegen Salz wurden Kriege geführt, Handelswege eröffnet, Vermögen gemacht und verloren, Städte gegründet und verwüstet. Im Mittelalter tüftelten Alchimisten mit Salz, Mediziner desinfizierten Wunden und trockneten sie aus und die alten Römer badeten darin. Kochsalz besteht aus Natrium und Chlorid; daher auch die chemische Bezeichnung Natriumchlorid, kurz NaCl. Natrium und Chlorid erfüllen im Körper lebenswichtige Aufgaben. Sie erhalten die Gewebespannung. Sie regeln den Wasserhaushalt. Natrium aktiviert einige Enzyme. Chlorid bildet im Magen in Verbindung mit Wasserstoff die Magensalzsäure. Ohne Salz können wir nicht überleben. Wir benötigen es für lebenswichtige Körperfunktionen brauchen.</p> <p>Salz gibt dem Essen einen kräftigen Geschmack. Ohne wären viele Speisen fade und langweilig. Viele bevorzugen das Meersalz, da es einen besseren Geschmack haben soll. Aus unterirdischen Salzlagern stammt das Steinsalz, das zu Koch- bzw. Tafelsalz verarbeitet wird.</p> <p>Heilende Wirkung: Bei drohender Erkältung oder einer Halsentzündung ist eine Kochsalzlösung zum Gurgeln ein bewährtes Mittel. Wir sind Salz</p> <p>Unser Körper besteht aus ca. 70 % aus Wasser. Unsere Körperflüssigkeiten sind nichts anderes als eine Sole – oder Salz -Wasserlösung. Seien es unsere Tränen, unser Schweiß, unser Urin, aber auch unsere Hirnflüssigkeit, das Zellwasser und unser Blut.</p> <p>Diese Körperflüssigkeiten enthalten die gleichen 84 Salze, Mineralstoffe und Spurenelemente in fast gleichen Mischungsverhältnissen wie das Meerwasser. Wissenschaftliche Untersuchungen weisen darauf hin, dass diese 84 essentiellen</p>

Lebenselemente notwendig sind, um natürliche Gesundheit zu gewährleisten. Zahlreiche Stoffwechselfunktionen werden durch diese Lebenselemente unterstützt.

Salz des Lebens

Ursprung allen Lebens ist das Salzwasser der Meere. Vor langer, langer Zeit bildeten sich hier die Einzeller als kleinste Lebenseinheit – und bedingten damit die Abhängigkeit des menschlichen Körpers vom Salz. Für unseren Wasserhaushalt und Stoffwechsel ist das Salz maßgeblicher Bestandteil. Die Natrium- und Chlorid-Ionen – elementare Bauteile von Salz – spielen im Blut, in den Knochen und in der Magensäure eine unersetzbare Rolle. Menschlicher Körper braucht Salz

Auch bei der Erregbarkeit von Muskeln und Nerven sind sie beteiligt. Der Körper des Menschen kann das lebensnotwendige Salz nicht selbst bilden und muss es daher über die Nahrung zugeführt bekommen. Instinktiv versorgte sich der frühe Homo sapiens über den Fleischverzehr mit seinen Salzrationen, heute wird es von der Lebensmittelindustrie fast allen Produkten zugesetzt. Drei Viertel der täglich benötigten Salzmenge nehmen wir so über Wurst, Käse und Brot auf.

Salz verstärkt Geschmack

Die Natur geht dabei gewieft vor. Um dem Menschen den Bedarf an Salz zu signalisieren, nimmt dieser es als geschmacksgebend wahr. Neben "süß", "sauer" und "bitter" ist "salzig" eine der vier Grundgeschmacksarten, die der Mensch zu unterscheiden vermag. Aber Salz beeinflusst nicht nur den "Salzgeschmack" von Lebensmitteln, sondern hat Einfluss auf die gesamte geschmackliche Wahrnehmung. Wissenschaftler fanden in umfangreichen Versuchen heraus, dass es die Speisen voller und runder schmecken lässt und gleichzeitig den Eindruck eines wässrigen Produktes

mindert. Außerdem, erstaunlich aber wahr, verstärkt es wahrgenommene Süße. Unabhängig von der aufgenommenen Salz- und Flüssigkeitsmenge bleibt der Salz- und Wasserhaushalt des menschlichen Körpers aber stets konstant.

Steuerungsorgan Niere

Zentrales Steuerungsorgan dafür ist die Niere: Sie sorgt dafür, dass ein Mangel oder Überschuss an Wasser wie auch an Salz in kürzester Zeit ausgeglichen wird. Auf diese Regelmechanismen kann der gesunde Mensch blind vertrauen. Das hat wohl jeder schon am eigenen Leib erfahren:

Auf besonders salziges Essen reagieren wir mit starkem Durst. Im Durchschnitt konsumieren wir Schweizer etwa 8 gr. Salz pro Tag und Person. Für die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) sind 6 gr. pro Tag angemessen, ein Wert von zehn Gramm sollte nicht überschritten werden. Die Schwelle, ab wann Salzkonsum gesundheitsschädigend wirkt ist umstritten

Wasser = Leben = Lebenselixier

- Jedes Lebewesen auf unserem Planeten besteht vorwiegend aus Wasser. Bei einem Erwachsenen beträgt der Wasseranteil rund 2/3 des Körpergewichtes.
- Bei einem Baby sogar 75 % und bei Betagten sind es nur noch 50 %. Wasserentzug während zwei bis drei Tagen kann tödlich sein. Wir benötigen täglich 2.5 Liter Wasser in Form von Getränken (1.5 L) und in der Nahrung enthaltener Flüssigkeit (1,0 L) um die Flüssigkeitsmenge zu ersetzen, die wir über die Atmung, Schwitzen, Urin und den Stuhl ausscheiden.
- Wasser unterstützt die unterschiedlichsten Körperfunktionen: die Regulierung des Wärmehaushaltes, die Befeuchtung von Gewebe und Haut, den Transport von Nährstoffen, Enzymen und Hormonen durch ihre Verdünnung sowie den Abtransport von Schlackenstoffen und Giften.
- Wasser wirkt ausserdem als Schmiermittel (Pupillen) und unterstützt unserer sportlichen Leistungen und unsere Aufmerksamkeit.
- Die Wahl eines Mineralwassers hängt unter anderem von Gewicht und dem Alter ab.

- Für Säuglinge eignen sich sehr oder schwach mineralisierte Wasser, weil ihre Nieren Mineralien noch nicht im Übermass zu filtern vermögen. Kein kohlenensäurehaltige Getränke
- Kinder und Jugendliche in der Wachstumsphase vor allem Calciumreiches Mineralwasser
- Schwangere und stillende Frauen haben einen erhöhten Calciumbedarf. Wasser mit hohem Natriumchlorid- oder Nitratgehalt sollte gemieden werden, den Frauen sollten in dieser Lebensphase darauf achten, nicht zuviel Salz zu sich nehmen.
- Nierensteinpatienten dürfen die Tagesdosis von 1000 bis 1200 mg Calcium nicht überschreiten.
- Sportler sollten vor, während und nach dem Training trinken. Leitungswasser vermag den Calcium- Magnesium- und Natriumbedarf nicht zu decken. Deshalb sollte insbesondere auch an Ergänzungen konsumiert werden.

	Mineralisation in mg/ Liter	Calcium (Ca)	Magnesium (Mg)	Fluorid (F)	Natrium (Na)	Sulfat
Evian	309	78	24	0	5	10
Arkina Yverdon	347	37	22	1,2	7,1	8,8
Perrier	478	147,3	3,4	0,1	9	33
Gontenbad	560	105	18	0.1	2.7	
Henniez	583	110	18	0	6	13
Christalp Saxon	718	115	40	1,4	19,9	211
San Pellegrino	1109	208	55,9	0,5	43,6	549,2
Passugger	1135	211,5	24,6	0	39,9	56,8
Rhazünser	1473	198	40,13	0,7	108,6	109,9
Valser	1918	436	54	0,6	11	990
Adelbodner	2200	569	37	0,4	5,4	1290
Eptinger	2629	555	127	1.8	2.9	1930
Vichy Célestins	3325	103	10	6	1172	138

Auf eine Badewannenfüllung gibt man ca. 1 bis 2 kg Meersalz dazu, ein Basenbad ist gut für den Säure Basenhaushalt und lindert z.B. Rückenschmerzen nach einem anstrengendem Tag. Unterstützt mit Lavendel, Rosmarin, Thymian, Kamille oder Weihrauchwärmebad.