

BARBARA SIMONSOHN

HEILSAME KÜCHEN KRÄUTER

10 KRÄUTER FÜR
KÖRPER UND SEELE

... LESEPROBE ...

Mit
zahlreichen
Anwendungen
für Küche und
Gesundheit

man
kau

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Barbara Simonsohn
Heilsame Küchenkräuter
10 Kräuter für Körper und Seele
Kompakt-Ratgeber
ISBN 978-3-86374-758-9
1. Auflage Februar 2025

Mankau Verlag GmbH
Pfarrgasse 1, D-82497 Unterammergau
kontakt@mankau-verlag.de
Im Netz: www.mankau-verlag.de
Soziale Netzwerke: www.mankau-verlag.de/forum

Lektorat: Redaktionsbüro Julia Feldbaum, Augsburg
Endkorrektur: Susanne Langer-Joffroy M. A., Germering
Cover/Umschlag: Guter Punkt GmbH & Co. KG, München
Layout: X-Design, München
Satz und Gestaltung: lydiakuehn.de, Aix-en-Provence, Frankreich

Bildnachweis:

© **stock.adobe.com** peterzayda: 4, 8–9, Steidi: 4, 5, 30–31; Юлия Усикова: 5, 25, 130–131; Lakshan LG: 10; Marek Gottschalk: 19; shintartanya: 21; vvoe: 22; chamillew: 27, 57; Andrey Popov: 28; IrisArt: 32; Ruckszio: 35, 52, 110, 145; Daniela Baumann: 41; patarapong: 43; New Africa: 51; PRILL Mediendesign: 59; rachid amrous: 60, 71; Madeleine Steinbach: 69; yaroshenko: 79; pilipphoto: 86; Claudio Divizia: 89; Tunatura: 98; kab-vision: 108, 119; Jean-Marie Polese: 120; marilyn barbone: 127; marcoemilio: 135; spline_x: 139

© **Pandalis.de – Foto Heller** 133

Druck: Westermann Druck Zwickau GmbH, Zwickau/Sachsen



Hinweis für die Leser:

Die Autorin hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Verlag und Autorin können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten Anwendungen ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung, und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

Vorwort

Küchenkräuter liegen im Trend. Sie geben den Gerichten das gewisse Etwas und einen Frischekick zur rechten Zeit. In modernen Gerichten fehlen sie selten, und wer kennt sie nicht, die Rezepte, die vor lauter Grün nur so strahlen: Bärlauch-, Petersilien- oder Basilikum-Pesto, die Frankfurter Grüne Soße oder vielseitige Salate mit bunten Kräutern. Dass in ihnen ungeahnte Heilkräfte stecken, die dem menschlichen Organismus sowie dem seelischen Wohlbefinden Gutes tun, davon handelt dieses Buch.

Tauchen Sie ein in die Welt der grünen Alleskönner, und lassen Sie sich überraschen, welche ungeahnten Möglichkeiten Kräuter auf den Tisch bringen.

Ihre Barbara Simonsohn

Inhalt

Vorwort	3
Einleitung	6

Alleskönner für Geschmack und Gesundheit 9

Küchenkräuter – was zählt dazu?	10
Was haben alle vorgestellten Küchenkräuter gemeinsam?	11
Küchenkräuter selbst anbauen	16
Die wichtigsten Anwendungsformen	20
Tee. 20	Cremes. 24
Teil- und Vollbäder 22	Wickel und Umschläge 25
Kräuterfrischsäfte und Smoothies 22	Tinkturen 26
Inhalationen 23	Öl 26
Salbe 23	Essig 27

EXTRA Ätherische Öle 28

Pflanzenporträts 31

BÄRLAUCH Der wilde Bruder des Knoblauchs	32
KORIANDER Wohl dem, der auf der Fan-Seite steht	43
LAVENDEL Das Heilkraut für innere Ruhe und mehr	52
MELISSE Potente Heilpflanze mit Zitrusduft	60
OREGANO/ WILDER MAJORAN Unterschätztes Heilkraut	71
PETERSILIE Viel mehr als nur Dekoration	79

PFEFFERMINZE Frischer Duft und große Heilkraft 89

ROSMARIN Duftkraut für Herz und Kreislauf 98

SALBEI Arzneipflanze und Tausendsassa 110

THYMIAN Macht Lunge und Seele frei 120

Beschwerden von A bis Z 131

Was hilft wobei? 132

Abszess, Geschwüre ... 132	Erkältung ... 142
Appetitmangel ... 132	Erschöpfung ... 143
Arteriosklerose ... 133	Fieber ... 144
Arthrose, Arthritis ... 134	Fußpilz ... 144
Asthma ... 134	Halsschmerzen ... 144
Bauchschmerzen ... 135	Husten ... 144
Blähungen ... 136	Insektenstiche ... 145
Blasenentzündung ... 136	Kopfschmerzen ... 146
Bluthochdruck ... 137	Lippenherpes ... 146
Bronchitis ... 138	Magenbeschwerden ... 147
Depressive Verstimmung ... 139	Menstruationsbeschwerden ... 148
Durchfall ... 140	Migräne ... 148
Entzündungen ... 140	Schlafstörungen ... 149
Erbrechen und Übelkeit ... 141	Wechseljahresbeschwerden ... 150

Ein Wort zum Schluss 151

Literatur 153

Endnoten 154

Register 159

Einleitung

Die meisten Menschen betrachten Küchenkräuter als schmackhafte Gewürze, die den Geschmack von Speisen aufpeppen. Sie können aber so viel mehr: unsere Gesundheit erhalten, sie deutlich verbessern, Krankheiten vorbeugen und sie sogar lindern. Kräuter versorgen uns mit wichtigen Vitalstoffen und stärken den »inneren Arzt«, wie Paracelsus (um 1493–1541) sagen würde. Einige von ihnen haben es schon zur »Heilpflanze des Jahres« gebracht, so der Echte Salbei im Jahr 2023. Die Studienlage ist im positiven Sinne erdrückend. Es gibt nicht nur das Wissen aus der Volksmedizin, sondern mittlerweile jede Menge wissenschaftliche Erkenntnisse, dass und wie bestimmte Küchenkräuter auf Körper und Seele des Menschen wirken. Bei der Inhaltsanalyse erinnern wir uns daran, dass das Ganze mehr ist als die Summe der Teile und viele gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe synergetisch, sich gegenseitig unterstützend, arbeiten. Ich habe mich in diesem Büchlein auf zehn Küchenkräuter beschränkt und hoffe, Ihr Lieblingskraut ist mit dabei. In meine Top-Ten-Liste habe ich nur Pflanzen aufgenommen, deren Wirkungen gut belegt sind. »Gegen jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen«, stellte der Naturkundler Sebastian Kneipp (1821–1897) schon im 19. Jahrhundert fest. Viele Küchenkräuter sind wahre Tausendsassas, was ihr Wirkspektrum betrifft.

Wussten Sie zum Beispiel, dass Thymian bei Menstruationsbeschwerden hilft und Salbei bei Lippenherpes?

Haben es einige Ihrer Lieblings-Küchenkräuter nicht in meine Top-Ten-Liste geschafft? Wie steht es mit Basilikum, Dill, Anis, Kresse oder Fenchel? Ich bin nicht nach dem Geschmack gegangen – ich liebe Dill und Basilikum –, aber die wissenschaftlichen Belege gaben für diese Pflanzen einfach nicht genug her. Sie enthalten weniger konzentrierte Vital- und Heilstoffe als meine Favoriten und sind daher medizinisch weniger wirksam.

Lange Zeit waren die Küchenkräuter nur als Heilpflanzen bekannt. Dann haben Köche sie für sich entdeckt, und ihre Wirkungen als Naturmedizin für Prophylaxe und Therapie gerieten in Vergessenheit.

Möge mein Buch einen Beitrag dazu leisten, die Heilkraft unserer Küchenkräuter wieder mehr zu schätzen. Küchenkräuter sind ursprüngliche Pflanzen und wurden kaum züchterisch bearbeitet. Sie enthalten zudem, laut Fritz-Albert Popp und Marco Bischof, besonders wertvolle Lichtinformationen und damit positive Botschaften für Leib und Seele.¹ Im Gegensatz zu züchterisch normierten Nahrungspflanzen schenken sie uns neben Gesundheit auch Ordnungskraft, Vitalität und Lebensfreude. Was könnte uns in der heutigen Zeit mehr zugutekommen?

Die wichtigsten Anwendungsformen

Viele Küchenkräuter sind gleichzeitig Heilkräuter, die man innerlich und äußerlich anwenden kann. Nur sehr am Rande erwähne ich alkoholische Auszüge, da Alkohol – auch in kleinen Mengen – die Leber belastet. Wer nicht so der Do-it-yourself-Typ ist oder wenig Zeit hat, kann alle erwähnten Präparate auch in der Apotheke, im Drogeriemarkt oder im Internet bekommen.

Tee

Die vielleicht häufigste Anwendung von Heil- und Küchenkräutern ist die Teezubereitung. Zwar bleiben dabei viele Vitamine auf der Strecke, aber andere gesundheitlich vorteilhafte Inhaltsstoffe wie Polyphenole wirken wesentlich intensiver als bei der Verwendung als Frischkost. Das ist auch der Grund, warum Sie polyphenolreiche Kräuter in Teeform zwischen acht bis zehn Minuten ziehen lassen sollten. Es dauert eine gewisse Zeit, bis bioaktive Substanzen ins Kochwasser übergetreten sind.

Übergießen Sie frische oder getrocknete Küchenkräuter mit kochendem Wasser, und schließen Sie den Deckel, damit nicht zu viele ätherische Öle entweichen. Dann

sehen Sie die Kräuter durch ein Teesieb ab. Sie können sie auch in einem Stoffbeutel oder Teefilter einer Kanne mit größerer Öffnung ziehen lassen und währenddessen den Deckel locker auflegen.

INFO

TEEKRÄUTER TROCKNEN

Binden Sie einfach Sträußchen, zum Beispiel von Oregano oder Thymian – gern mit Blüten –, und hängen Sie diese irgendwo auf. Eine andere Möglichkeit ist ein Trockengerät, bei dem Sie die Temperatur auf unter 40 Grad einstellen. Alternativ können Sie Kräuter auch im Backofen trocknen: Schalten Sie auf 50 Grad, und klemmen Sie einen Kochlöffel in die Backofentür, damit die Feuchtigkeit entweichen kann.



Teil- und Vollbäder

Bäder mit Küchenkräutern haben eine ähnliche Wirkung wie Tees, nur werden die Wirkstoffe über die Haut aufgenommen und im Körper verteilt. Sie brauchen für ein Vollbad etwa 500 Gramm Kräuter, für kleinere Kinder genügen 250 Gramm. Sie können die Kräuter in einem Stoffbeutelchen ins Badewasser hängen. Alternativ bereiten Sie einen starken Tee zu, seihen ihn ab und geben den Tee ins Badewasser (Lavendelbad → Seite 57). Sie können auch ein Teilbad für die Füße machen.

Kräuterfrischsäfte und Smoothies

Wenn Sie die empfindlichen Vitamine und Aromastoffe der Küchenkräuter voll erhalten möchten, bieten sich Frischsäfte aus dem Entsafter oder Smoothies aus dem Mixer an.

TIPP

Zitronenmelisse, Petersilie oder Dill pepfen jeden Smoothie geschmacklich auf.



Inhalationen

Wer eine sehr trockene Gesichtshaut hat, sollte vor einem Dampfbad sein Gesicht eincremen, weil Dampfbäder die Haut austrocknen. Beliebt sind sie besonders bei Erkältungen mit Husten und Entzündungen im Nasen-Rachen-Raum, weil der Dampf zähflüssigen Schleim löst und hartnäckigen Husten lindert. Kochen Sie in 1 Liter Wasser 1 Handvoll Kräuter auf. Beugen Sie sich über den Topf, und legen Sie ein Badehandtuch über Kopf und Schüssel. Atmen Sie den Dampf ungefähr zehn Minuten lang ein: wenn die Bronchien betroffen sind, durch den Mund, bei Schnupfen durch die Nase. Wiederholen Sie die Anwendung mehrmals am Tag, bis die Symptome abgeklungen sind.

Salbe

Cremes und Salben auf der Basis von Küchenkräutern dienen der Hautpflege, helfen bei jeder Art von Hautproblemen wie Schrunden, Windeldermatitis und Entzündungen und lindern den Schmerz bei Insektenstichen.

Für eine einfache Kräutersalbe brauchen Sie 30 Gramm getrocknete oder 75 Gramm frische Kräuter und 250 Gramm Vaseline aus der Apotheke. Geben Sie die Vaseline in ein Glasschälchen, und schmelzen Sie sie im heißen Wasserbad. Fügen Sie die Kräuter hinzu, und



MELISSE Potente Heilpflanze mit Zitrusduft

Melisse enthält als ätherisches Öl vor allem Citral; dem entsprechend zitronigen Duft und Geschmack hat *Melissa officinalis* L. auch den Namen Zitronenmelisse zu verdanken. Wegen ihrer Vielseitigkeit und Wirksamkeit wurde die Zitronenmelisse schon 1988 zur »Arzneipflanze des Jahres« gekürt.

Ein bisschen was zur Geschichte

Die Melisse kommt ursprünglich aus der Mittelmeerregion. Das altgriechische Wort »meli« heißt Honig

und weist darauf hin, dass Melisse früher als Bienenweide genutzt wurde. Im alten Ägypten wurde Wein mit Kräutern wie Melisse, Koriander, Minze oder Salbei versetzt, um ihn als Medizin zu nutzen und Heilwirkungen zu erzielen.³⁴ Die Ärzte Plinius der Ältere (23–79 n. Chr.) und sein Zeitgenosse Dioskurides schätzten die Melisse als Heilkraut. Dioskurides empfahl die Melisse als Klistier bei Darmproblemen. Plinius verwendete den frischen Pflanzensaft vermischt mit Honig gegen den Grauen Star und bei Hysterie. Im Mittelalter war Melisse weitverbreitet; Karl der Große (747–814) ordnete ihren Anbau in jedem Klostergarten an, und Hildegard von Bingen nannte sie »Binsuga« und schätzte ihre wohltuenden Wirkungen zur Stärkung und Erfreuung des Herzens – »Dieses Mittel macht das Herz fröhlich!« –, sowie für angenehme Träume und guten Schlaf. Sie empfahl das Kraut, um die Stimmung aufzuhellen. Paracelsus (1493–1541) schätzte besonders die positive Wirkung der Melisse auf Herz und Kreislauf. 1611 haben die Schwestern des Karmeliterordens Melissengeist als »Eau de Carnes« für Karl V. von Frankreich (1338–1380) gegen drohende Erkältungen und Magen-Darm-Probleme entwickelt und in Paris eingeführt. Etwa 150 Jahre später entstand der noch immer sehr beliebte Klosterfrau-Melissengeist.³⁵ Wer empfindlich auf Alkohol reagiert, sollte allerdings alkoholfreie Melissenprodukte wählen; das Gleiche gilt natürlich für Kinder und Jugendliche.

Zur Biologie der Pflanze

In der Gattung *Melissa* gibt es nur vier Arten, wovon die Zitronenmelisse in Europa, Nordafrika und Südwestasien bis Zentralasien verbreitet ist. Melisse gehört zur Familie der Lippenblütler und wird bis zu 80 Zentimeter hoch. Der Volksmund kennt unglaublich viele Bezeichnungen und nennt sie auch Darmgichtkraut, Frauenwohl, Bienenkraut, Bienenfang, Bienensaug, Immenblatt, Immenchrut, Gartenmelisse, Englische Brennessel, Herzbrot, Herztrost, Honigblum, Limonikraut, Mutterkraut, Mutterwurz, Nervenkräutel, Riechnessel, Pfaffenkraut, Zahnwehkraut, Zitronenkraut oder Zitronella.

Die Pflanze ist mehrjährig und winterhart. Sie bildet ein sogenanntes Rhizom bzw. Sprossachsensystem, kurze unterirdische Ausläufer, von denen die eigentlichen Wurzeln und oberirdischen Pflanzenteile abgehen. Im März fängt sie an zu sprießen. Ihre hellgrünen Blätter wachsen an vierkantigen Stängeln, die eiförmig und am Rand gezackt sind. Sie erinnern in der Form an Pfefferminzblätter. Ab Ende Juni bis in den August zeigen sich kleine weiße, blass rosafarbene oder rötliche bis gelbliche honigsüß duftende Lippenblüten, die als sogenannte Scheinquirle zusammenstehen. Man erntet die jungen Blätter und Triebe vor der Blüte. Die Blüten sind eine hervorragende Bienen- und Wildbienenweide, Melissenhonig gilt als Delikatesse.

Inhaltsstoffe

Für die gesundheitlichen Wirkungen der Melisse sind hauptsächlich ihre ätherischen Öle verantwortlich, die durch Wasserdampf-Destillation gewonnen werden, aber auch bei schonender Trocknung der Blätter erhalten bleiben. Das Melissenblatt enthält Flavonoide wie Quercetin, Rhamnocitrin und Luteolin, Polyphenole wie Rosmarinsäure und Kaffeesäure, Monoterpenoide, Glycoside, Triterpene wie Ursolsäure und Oleanolsäure, Tannine und ätherische Öle wie Citral und Menthol. Rosmarinsäure ist das dominante Polyphenol. Melisse gehört zu den polyphenolreichsten Pflanzen überhaupt. Im ätherischen Öl wurden dreiunddreißig Bestandteile identifiziert. Die Hauptbestandteile hiervon sind Citronellol mit 14 Prozent, Isogeraniol mit 4 Prozent, Geraniol mit 10 und Nerol mit 5 Prozent.³⁶ Die Zitronenmelisse enthält außerdem Bitterstoffe, Glykoside, Gerbsäuren, Chlorogensäure, Thymol, Harze, Saponine, Schleim- und Mineralstoffe. Für die antivirale Wirkung sind vor allem Kaffeesäure, Rosmarinsäure und Ferulsäure verantwortlich.

Ätherisches Melissenöl ist sehr teuer, weil die Duftstoffe flüchtig sind. Das »Indische Melissenöl« ist wesentlich preiswerter und wird aus dem ähnlich duftenden indischen Zitronengras *Cymbopogon flexuosus* L. gewonnen, hat aber mit der Melissenpflanze nichts zu tun. Dasselbe gilt für das javanische Citronellaöl *Cymbopogon*

winterianus L. Auch dieses Öl enthält andere Inhaltsstoffe als die Melisse und ist in seiner Wirkung wesentlich schwächer. Achten Sie bitte auf den lateinischen Namen *Melissa officinalis* L.

Positive Wirkungen auf die Gesundheit

Melisse hat eine ausgleichende, beruhigende und stärkende Wirkung auf Körper und Seele. So findet sie sich in vielen Naturkosmetik-Produkten wie Gesichtscremes, Körperölen und Badezusätzen, die eine harmonisierende und beruhigende Wirkung auf das Hautbild zum Ziel haben. Hautunreinheiten werden verbessert, trockene Haut wird gut genährt und entspannt. Aufgrund der stark antioxidativ wirkenden Rosmarinsäure haben Melissenblätter eine antimikrobielle und antivirale Wirkung. Extrakte werden daher unter anderem zur Behandlung von Herpes simplex eingesetzt, dem Lippen- und Genitalherpes. Auch bei Erkältungskrankheiten und selbst bei Asthma und Kreislaufschwäche ist Melisse wirksam. Wegen ihrer harmonisierenden und beruhigenden Wirkung wird sie vom europäischen Dachverband der nationalen Gesellschaften für Phytotherapie (ESCO) zur Anwendung bei nervösen Herzbeschwerden, Schlafstörungen, Reizbarkeit und Unruhe empfohlen. Melisse hilft außerdem bei Verdauungsproblemen und Magen-Darm-Krämpfen. Die Wirkungen bei Störungen des Magen-Darm-Trakts, mit leichten Krämpfen verbun-

den, und bei Einschlafstörungen wird von der »Kommission E« des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte bestätigt. Melisse lindert Kopfschmerzen, Menstruationsbeschwerden sowie Wechseljahresbeschwerden wie zum Beispiel Hitzewallungen.

Was sagt die Wissenschaft?

Zahlreiche Studien belegen die Wirkung der Zitronenmelisse auf Körper und Seele. Das ätherische Öl in Kapselform wirkt günstig bei Depressionen, Ängsten, Stress und Schlafproblemen.³⁷ Bei freiwilligen Probanden, die unter Angststörungen und Schlafproblemen litten, verbesserten sich die Symptome signifikant³⁸; in einer Stresssituation verringerte sich die Ausschüttung von Stresshormonen.³⁹ Patienten, die einen Herzinfarkt erlitten hatten, bekamen über zwei Monate täglich einen Melissenextrakt. Symptome wie Depression, Ängste und Stress gingen in der Melisse-Gruppe im Vergleich zur Placebo-Gruppe signifikant zurück. Die Schlafqualität, die Schlafdauer und die Schlaffeffizienz verbesserten sich.⁴⁰ In einer Doppelblind-Studie wurden achtzig Herz-Patienten, die sich einer Bypass-Operation unterziehen mussten, mit 500 Milligramm Melisse-Trockenextrakt oder einem Placebo behandelt. Die Melisse-Gruppe hatte gegenüber der Placebo-Gruppe deutlich weniger Angst vor der Operation und eine signifikant bessere Schlafqualität.⁴¹

Zwanzig gesunde junge Erwachsene bekamen verschiedenen hohen Dosen von getrockneten Melisseblättern in Kapseln oder ein Placebo. Das Gedächtnis verbesserte sich signifikant, ebenso auch die Stimmung und innere Ruhe der Studienteilnehmer. Am effektivsten erwies sich die höchste Dosis von 1600 Milligramm.⁴² Die Forscher erklären dies mit der Wirkung von Melisse auf eine Anzahl von Neurotransmitter-Systemen. Eine placebokontrollierte Doppelblind-Studie untersuchte, wie Aromatherapie mit Melissenöl auf schwer an Demenz Erkrankte wirkt: Innerhalb von vier Wochen waren die Patienten weniger unruhig als in der Placebo-Gruppe, weniger sozial zurückgezogen, und sie engagierten sich mehr in konstruktiven Aktivitäten als die Vergleichsgruppe.⁴³

Eine Übersichtsstudie aus dem Jahr 2017 gibt einen Eindruck vom vielfältigen Wirkspektrum der Pflanze. Die Wirkung von Melisse als Antioxidans ist eindrucksvoll. In einer Vergleichsstudie mit zweiunddreißig Pflanzenarten hatte Melisse die höchste Konzentration an antioxidativ wirkenden Polyphenolen und Flavonoiden. Die Inhaltsstoffe des Blattes und des ätherischen Öls wirken gegen gramnegative und grampositive pathogene Bakterien. Kaffeesäure, Rosmarinsäure und Ferulsäure wirken antiviral gegen Herpes-simplex-Viren Typ 1 und Typ 2. Ätherisches Melissenöl erwies sich bei Lippenherpes als ebenso wirksam wie Acyclovir. Melisse hilft, Entzündungen auszubremsen und damit zusammenhängende

Schmerzen zu lindern. Koliken bei gestillten Säuglingen verbesserten sich in nur einer Woche signifikant. In einer Studie mit Kindern unter zwölf Jahren, die unter massiven Schlafstörungen litten, waren die Ergebnisse der Melisse-Gruppe überzeugend; Schlafprobleme und Stresssymptome gingen signifikant zurück.⁴⁴

Eine weitere Studie beschäftigt sich mit dem antiviralen Potenzial der Pflanze.⁴⁵ Viele antivirale Medikamente haben gravierende Nebenwirkungen, und viele Viren entwickeln dagegen schon Resistenzen. Ein Melissenextrakt erwies sich gegen den SARS-CoV-2-Virus als wirksam, dem Verursacher der Corona-Erkrankung. Melissenöl ist in der Lage, das Spike-Protein und die virale Hauptprotease zu binden und zu deaktivieren. Auch gegen Enterovirus-71, ein Virus, das zu potenziell gefährlichen Darmerkrankungen führt, war die Rosmarinsäure in Melisse während sämtlicher Phasen der Infektion wirksam. Dasselbe betrifft HIV-Viren, Influenza-Viren und jede Art von Herpes-simplex-Viren. Melisse erwies sich auch wirksam gegen Herpes-zoster-Viren, die Verursacher der schmerzhaften Gürtelrose, und Adenoviren. Die Forscher empfehlen, Melisse als alternatives Therapeutikum für viral bedingte Krankheiten wie COVID-19 zu testen. Zurzeit wird als neue mögliche Virusepidemie die Vogelgrippe ins Gespräch gebracht, weil in den USA Vogelgrippeviren auf Kühe überggesprungen sind. Schützen Sie sich prophylaktisch mit Melisse, Salbei, Zistrose & Co!

Anwendungen

Abends hilft Melissentee, leichter abzuschalten und einzuschlafen. Morgens oder bei Müdigkeit getrunken entfaltet er jedoch eine belebende und erfrischende Wirkung. Melissentee lindert Menstruationsbeschwerden, die Symptome eines Reizmagens, hilft beim prämenstruellem Syndrom und beeinflusst Wechseljahresbeschwerden günstig. Melisse enthält Phytoöstrogene (Isoflavone), die den Hormonspiegel harmonisieren und den Abbau von Stresshormonen fördern. Melissentee eignet sich für Umschläge und Kompressen bei Insektenstichen, Blähungen, Magenschmerzen, Darmkrämpfen, Darmträgheit, Milchstau bei stillenden Müttern, Geschwüren und Blutergüssen. Eine Melissentinktur hilft innerlich bei Herz- und Kreislaufproblemen und äußerlich – 1:1 verdünnt mit Wasser – bei Herpes und Fußpilz.

Bei Kopfschmerzen diese Verdünnung in die Schläfen einmassieren.

Entspannend wirken ein abendliches Melissenbad oder eine Duftlampe mit dem hochpreisigen echten ätherischen Melissenöl. Dieses hilft auch bei Lippenherpes; außerdem hat sich bei Herpes der hochkonzentrierte Melissenextrakt Lomaherpan® (Apotheke) bewährt. Alternativ kann man Melissenblätter fein hacken, in einem sauberen Geschirrhandtuch ausdrücken und den Pflanzensaft mit einem Wattebausch mehrmals täglich



Melissenöl ist vielseitig einsetzbar.

auftragen. Prophylaktisch hilft ein Lippenschutzstift mit Melisse (Apotheke).

Für den inneren Gebrauch werden zweimal täglich maximal 4 Tropfen ätherisches Melissenöl in lauwarmem Tee oder mit Honig eingenommen. Das hilft bei Blähungen und wirkt beruhigend, antibakteriell und antiviral. Gegen Unruhe bei Demenzerkrankten hat sich Aromatherapie mit Melissenöl und Ölwickel bewährt. Dafür kann man tropfenweise das fertige Melissenöl von Wala nehmen oder 1 Teelöffel selbst hergestellten Melissenöls. Bei sprödem und strapaziertem Haar können Sie 2 Esslöffel Melissenessig in 1 Liter Wasser auflösen und als Haarspülung verwenden. Nicht nachspülen.

Ideen für die Küche

Zitronenmelisse passt zu süßen, aber auch zu herzhaften Speisen wie Kartoffel- und Gemüsegerichten, Tsatsiki oder hellen Soßen. Mit den Blättern können Sie Getränke und Desserts dekorieren. Melisse verleiht jedem Smoothie eine frische, zitronige Note und wertet ihn geschmacklich und gesundheitlich auf.

Im eigenen Garten oder auf dem Balkon

Melisse gehört zu den Kräutern, die am leichtesten anzubauen sind, und ist daher ideal für Anfänger. Diese winterfeste und robuste Heilpflanze wächst so üppig und verbreitet sich so effektiv, dass einige Gärtner sie als Unkraut betrachten. Sie können Melisse in Töpfchen aussäen. Wenn sie etwa 10 Zentimeter groß ist, können Sie die Pflänzchen auspflanzen. Melisse liebt warme geschützte Orte. Ernten Sie die Blätter vor der Blüte, während der Blüte schmecken sie etwas unangenehm. Wer Zitronenmelisse im Beet hat, dessen Garten wird während der Blüte zum Bestäuber magnet. Sie können die Pflanze nach der Blüte zurückschneiden, damit sie erneut und buschiger austreibt. Lassen Sie aber einige Stiele stehen, die Samen sind ein beliebtes Vogelfutter für Kernbeißer, Gimpel & Co.



OREGANO/WILDER MAJORAN

Als Heilkraut unterschätzt

Oregano, auch Dost oder Wilder Majoran genannt, ist nicht nur ein beliebtes Küchenkraut zum Würzen von Pizza, Pasta und Co. – vielen Menschen ist gar nicht bewusst, welch potente Heilpflanze da in ihren Gärten wächst. Auf Sardinien ist Tee aus Oreganokraut ein typisches Getränk der Einheimischen; auf der italienischen Insel leben besonders viele Hundertjährige, sie gilt daher als sogenannte »Blue Zone« (d. h. als Region, in der die Menschen überdurchschnittlich alt werden). In einem interessanten Youtube-Video erfahren Sie mehr über die Kraft des Oreganos als natürliches Antibiotikum.⁴⁶



Beschwerden von A bis Z

Was hilft wobei?

Im Folgenden gebe ich Ihnen einen Überblick, welche Kräuter wie und bei welchen Krankheiten helfen – prophylaktisch und als Therapie.

Abszess, Geschwüre

Diese eitrigen Entzündungen werden von Bakterien verursacht. Gehen Sie bei größeren Abszessen bitte unbedingt zum Arzt.

Diese Kräuter helfen:

- ✿ Dill (ätherisches Öl)
- ✿ Melisse (Umschläge mit Melissentee)
- ✿ Salbei (Umschläge mit Salbeitee, ätherisches Öl)

Appetitmangel

Die Ursachen können auch psychisch durch Stress bedingt sein und sollten abgeklärt werden, wenn der Appetitmangel länger andauert.

Diese Kräuter helfen:

- ✿ Bärlauch (frische Blätter)
- ✿ Dill (Abkochung als Tee, frisches Kraut)
- ✿ Melisse (Tee)
- ✿ Pfefferminze (Tee)
- ✿ Rosmarin (Tee, Tinktur)

- ✿ Salbei (frisch oder als Tee). Alternativ ätherisches Öl des thujonfreien Muskatellersalbeis: 3 Tropfen in 1 Glas Wasser geben und trinken.

Arteriosklerose

Arteriosklerose wird im Volksmund auch als »Arterienverkalkung« bezeichnet. Durch Ablagerungen von Blutfetten und Kalk verengt sich das Volumen der Arterien. Der Blutdruck steigt. Hoher Blutdruck ist der Hauptrisikofaktor für Herzinfarkt und Schlaganfall.

Diese Kräuter helfen:

- ✿ Bärlauch (frisch oder als Tinktur: zehnmal täglich 10 bis 20 Tropfen). Alternativ Bärlauch-Frischblatt-Granulat oder Frischblatt-Kapseln von Dr. Pandalis (Apotheke).
- ✿ Salbei (Tee, Frischblatt)



Arthrose, Arthritis

Arthrose ist eine Abnutzungserscheinung der Gelenke, die all diese betreffen kann. Überlastung zum Beispiel durch Übergewicht greift die Gelenke an. Gelenkentzündungen – Arthritis – können zu starken Schmerzen und Bewegungseinschränkungen führen.

Diese Kräuter helfen:

- ✿ Pfefferminze (ätherisches Öl: dreimal täglich 10 bis 20 Tropfen, in Wasser gelöst, trinken oder das betroffene Gelenk damit einreiben)
- ✿ Rosmarin (Tinktur innerlich und äußerlich, ätherisches Öl nur äußerlich)

Asthma

Bei Asthmaanfällen leiden die Betroffenen unter vorübergehenden Atemnotattacken. Die Bronchialmuskulatur zieht sich krampfartig zusammen. Meist muss medikamentös behandelt werden, auch Homöopathie kann ihre Wirkung tun.

Diese Kräuter helfen:

- ✿ Bärlauch (Frischblatt oder Frischblatt-Granulat von Dr. Pandalis)

Bauchschmerzen

Bauchschmerzen können vielerlei Ursachen haben, wie chronischen oder akuten Stress, zu viel oder verdorbenes Essen, eine Magen-Darm-Verstimmung oder eine Entzündung im Verdauungstrakt. Tauchen sie scheinbar ohne erkennbare Ursache auf oder kommen sie immer wieder, sollten Sie einen Arzt mit Kenntnissen in der Naturheilkunde aufsuchen.

Diese Kräuter helfen:

- ✿ Dill (Tee, ätherisches Öl innerlich: 3 Tropfen auf 1 Glas Wasser)
- ✿ Salbei (Tee, ätherisches Öl vom Muskatellersalbei)

TIPP

Ich habe auch gute Erfahrungen mit Kamillentee gemacht. Kamille ist kein Küchenkraut, aber eine potente Heilpflanze.



Möchten Sie weiterlesen? Unser Buch erhalten Sie bei Ihrem Buchhändler oder im Webshop des Mankau Verlags: www.mankau-verlag.de.