

# Verwendung von mehrjährigen Küchenkräutern

(Quelle: Heil- und Gewürzpflanzen, aid, 53177 Bonn, www.aid.de)

## ■ Alant

Zur Teezubereitung, als Badezusatz. Regt Verdauung und Nierentätigkeit an, schleimlösend, bei Bronchitis und Husten. Keine größeren Gaben, da Nebenwirkungen.

## ■ Aloe vera, Echte

Der schleimige Saft wirkt schmerzlindernd, entzündungshemmend, wundheilend, äußerliche Anwendung bei Insektenstichen, Verbrennungen, kleineren Hautverletzungen. Auch bei Arthritis, Gelenkschmerzen, Muskelkrämpfen.

## ■ Arnika

Zur Herstellung von Tinktur und Extrakt. Entzündungshemmend, bei Blutergüssen, Quetschungen, Prellungen, Verstauchungen, Tinktur bei unreiner Haut, Haarkosmetik, fördert Durchblutung. Nur äußerlich anwenden!

## ■ Baldrian

Zur Zubereitung von Tee, Badezusatz, Tinktur. Gegen nervös bedingte Magen-, Darm-, Herz- und Kreislaufbeschwerden, schlaffördernd, nervenberuhigend, als Badezusatz zur Entspannung.

## ■ Beifuß

Zur Zubereitung von Tee, Badezusatz, Tinktur. Zu fettem Braten, Gänse- und Hammelfleisch, Gemüse- und Pilzgerichten (mitkochen). Als Tee bei Verdauungsbeschwerden und Appetitlosigkeit.

## ■ Beinwell

Als Badezusatz (gekochte Blätter), Breiumschläge. Anwendung bei Quetschungen, Verstauchungen, Blutergüssen, Sehnenscheidenentzündungen, Venenleiden, Knochenhautreizungen, Wundheilung, nach Knochenbrüchen. Nur äußerliche Anwendung!

## ■ Bergbohnenkraut

Zu Bohnengerichten, Kartoffeln, Fleischgerichten, Salzgurken (mitkochen), als Badezusatz und Tee. Fördert Verdauung, magenstärkend, anregend und belebend, schleimlösend.

## ■ Dost (Oregano)

Als Würze zu Tomaten, Fleisch, Suppen, Käse, Gemüse, Pizza (mitkochen, backen), Tee. Ist magenstärkend, verdauungsfördernd, appetitanregend, krampflösend, nervenstärkend. Als Tee bei Erkältung, Erkrankungen der Luftwege, Asthma. Zusatz für erholsame Bäder.

## ■ Eberraute

Zu Salaten, Soßen, Braten Tee, Riechkraut, Aromatherapie. Ist verdauungsfördernd, magenstärkend.

## ■ Eibisch

Verwendung als Tee und zum Gurgeln. Ist reizlindernd bei Husten, Heiserkeit, bei Erkrankungen der Atemwege, Zahnfleisch- sowie Mund- und Rachenraumentzündungen.

## ■ Enzian, Gelber

Verwendung als Tee, Kräutergeist, als Kaltauszug. Ist appetitanregend, kräftigend, verdauungsfördernd.

## ■ Estragon

Verwendung zu Kräutereszig, Kräuterbutter, Kräuterwein, Salaten, Suppen, Quark, zum Einlegen von Gurken, als Tee. Ist harntreibend, verdauungs- und gallenflußfördernd. Deutscher Estragon ist würziger als Russischer.

## ■ Fenchel

Die Samen für Tee und Backwaren, frisches Grün zum Würzen von Soßen, Salaten und Fisch. Ist harntreibend, auswurffördernd, krampflösend, bei Magen- und Darmbeschwerden, Asthma, Lungenerkrankungen, Keuchhusten.

## ■ Holunder

Verwendung der Blüten als Tee, die Früchte als Saft. Ist schweißtreibend bei fieberhaften Erkrankungen, blutreinigend, harntreibend, leicht abführend.

**Früchte nicht unreif oder roh essen! Sie erzeugen Übelkeit, Erbrechen und Durchfall!**

## ■ Indianernessel (Goldmelisse)

Verwendung als Tee und für Kaltgetränke. Ist verdauungsfördernd und hustenlindernd.

## ■ Johanniskraut

Verwendung als Tee, aus Blüten Kräuteröl. Tee bei nervöser Unruhe, leichten depressiven Verstimmungen, bei Schlaflosigkeit, Öl bei kleinen Wunden, Verstauchungen, bei Nerven- und Rheumaschmerzen.

**Der Wirkstoff Hypericin ist hautsensibilisierend. Nach Anwendung direkte Sonne meiden!**

## ■ Lavendel

Verwendung der jungen Triebspitzen zum Würzen von Eintopf, Soßen, Fisch (mitkochen), Tee, Kräutergeist, Badezusatz, Blüten in Sträußen für Duftzwecke.

Ist nervenberuhigend, schlaffördernd, entspannend, bei Migräne und Kopfschmerzen, bei nervösen Magen- und Darmstörungen, galletreibend, bei Blähungen und Hustenreiz, Lavendelgeist.

### ■ **Liebstöckel**

Verwendung der zarten Blätter und Wurzeln zum Würzen von Suppen, Soßen, Fleischspeisen (mitkochen). Ist verdauungsfördernd, harntreibend, bei Sodbrennen, Aufstoßen, Blasenleiden, Darm- und Magenbeschwerden. Tee ist allgemein anregend.

**Achtung: Nierenreizend! Nicht in der Schwangerschaft anwenden!**

### ■ **Malve**

Verwendung als Tee und Gurgellösung. Der Tee ist entzündungshemmend, reizlindernd bei Husten, Spül- und Gurgelmittel bei leichten Entzündungen im Mund- und Rachenraum. Kompressen aus Blüten bei gereizter Haut.

### ■ **Meerrettich**

Verwendung der getriebenen Wurzeln zu Fleisch, Wurst, Fisch, Eiern, Quark, Tomaten, zum Einlegen von Gurken. Ist anregend für Magen- und Darmtätigkeit, harntreibend, verdauungsfördernd, gegen Frühjahrsmüdigkeit, Breiumschläge gegen Rheuma und Ischias.

### ■ **Pfefferminze**

Verwendung des frischen Krautes (kleine Menge) zu Soßen, Suppe, Quark, Eiern, Rohkost, Gelee, Kräuternessig, Kräuterwein und -geist, Tee, Badezusatz, Öl zum Einreiben und Aromatisieren.

Ist schmerzlindernd, bei Magen- und Darmstörungen, Erkrankungen der Atemwege, Störungen im Gallenbereich, Schmerzen der Bewegungsorgane, wirkt erfrischend bei Gesichtsdampfbad, Saunaaufguss.

### ■ **Pimpinelle**

Verwendung der jungen Triebe und Blätter zu Salaten, Eiern, Quark, Fisch, Tomaten, Kräutersoßen (Grüne Soße) und -suppen (nicht mitkochen). Ist appetitanregend, blutreinigend, verdauungsfördernd.

### ■ **Rosmarin**

Verwendung der Triebspitzen und Blätter zu Grill-, Fleisch-, Kartoffel- und Gemüsegerichten. Auch für Kräuterwein, Kräutergeist und Kräutertee, Badezusatz. **Nicht bei Schwangerschaft anwenden!**

Bei Beschwerden im Darm-, Magen- und Gallenbereich, appetitanregend, gegen chronische Hautausschläge, niedrigen Blutdruck, bei Schmerzen der Bewegungsorgane, Tee wirkt nervenstärkend, Badezusatz anregend für Herz/Kreislauf.

### ■ **Salbei**

Verwendung zum Würzen von Fisch-, Fleisch- und Gemüsegerichten, Suppen, Quark, Tomatensalat, Tee aus jungen und zarten, auch getrockneten Blättern, als Spül- und Gurgelmittel.

Ist appetitanregend, verdauungsfördernd, keimtötend, schmerzlindernd, blutreinigend, Tee gegen Magen- und Darmbeschwerden, Mundentzündungen, Nachtschweiß, Erkrankungen der Atemwege.

**Nicht über längere Zeit und in zu hoher Dosis anwenden!**

### ■ **Sauerampfer**

Verwendung der zarten, jungen Blätter zu Salaten, Soßen, Suppen, Quark und Fisch. Wirkt blutreinigend, appetitanregend. **Vorsicht bei Herz-, Nieren- und Rheumakranken! Sparsam verwenden!**

### ■ **Thymian**

Verwendung der jungen Triebe zu Quark, Fleisch- und Gemüsegerichten, Pizza, Soßen (mitkochen), Pilzen, Tee, Mund- und Gurgelwasser, Badezusatz. Wirkt antibakteriell, bei Husten und Keuchhusten, wirkt schleimlösend, krampflösend, Tee bei Darm-, Magen-, Gallenleiden, Bronchitis, äußerlich bei schlecht heilenden Wunden, kräftigt Haarwuchs.

### ■ **Tripmadam**

Verwendung der jungen Triebe und Blätter zu Salaten, Diät- und Rohkost, Soßen, Kräuternessig.

Wirkt blutreinigend, harntreibend.

### ■ **Wermut**

Verwendung zu fettem Fleisch, Eintopf (mitkochen), Tee, Kräuterwein, -likör, -geist.

Wirkt appetitanregend, bei Verdauungsbeschwerden, wurmtreibend, antiseptisch, bei Grippe, Fieber.

**Zum Dauergebrauch ungeeignet! Sparsam verwenden! Nicht bei Schwangerschaft!**

### ■ **Ysop**

Verwendung zu Salaten, Soßen, Bohnengemüse, Kartoffel- und Fleischgerichten, Tee und Gurgelmittel.

Wirkt verdauungsfördernd, krampflösend, bei Erkrankung der Atemwege, Husten-, Magen- und Darmerkrankungen.

### ■ **Zitronenmelisse**

Verwendung der frischen Triebe zu Salat, Quark, Fisch, Leber, Geflügel, Wild (nicht mitkochen), getrocknete Blätter für Arznei- und Haustee, Salben, Kräuterwein.

Wirkt nervenstärkend, gegen Kopf- und Zahnschmerzen, Schlaflosigkeit, Darm- und Magenstörungen, Blähungen, Herz- und Kreislaufkrankungen, krampflösend und beruhigend, antibakteriell.

### ■ **Zitronenthymian**

Verwendung der frischen jungen Triebe zum vielfältigen Würzen von Kochgerichten, vor der Blüte für Tee.

Wirkt schleimlösend, bei Husten und Keuchhusten, krampflösend, Tee bei Darm-, Magen- und Gallenleiden, Bronchitis, äußerlich bei schlecht heilenden Wunden, Dufttherapie.