

Vielfältige Kräuterwelt Gewürze mit medizinischer Wirkung



Eppenich & Voß Gartenbau
GbR

Inhalt:

1. Nützliche Gewürze- Inhaltsstoffe

2. Kräuter Wirkungsbeispiele:

- a. Entzündungen in Hals und Rachen
- b. Fieber
- c. Magen und Darm/ Verdauung
- d. Kopfschmerzen
- e. Herz und Kreislauf
- f. Zellschutz

Inhalt:



3. Kräuter mit Nebenwirkungen
4. Anbau und Wachstum von Kräutern
5. Ernte und Lagerung

„Kräuterreich“

Die Inhaltsstoffe



- sekundäre Pflanzenstoffe entfalten fast magische Kräfte
 - ätherische Öle (Senf- und Lauchöl)mit Krebs vorbeugenden und antibakteriellen Effekten
 - Flavonide wirken kreislaufstärkend
 - Carotinoide mit Zellschutzfunktion
 - Saponine senken Cholesterinspiegel
 - Gerbstoffe hemmen Entzündungen
 - Schleimstoffe helfen Erkältungen zu lindern
- Vitamine, Mineralien und Spurenelemente sind unverzichtbar für unsere Gesundheit

Entzündungen in Hals und Rachen



Salbei –

Salvia officinalis

- Wirkstoffe: Thujon, Linalol, Chineol,
- Verwendung: Küchengewürz (Saltimboca)
- Heilwirkung:
 - Zahnfleisch- & Halsentzündungen
 - bei Daueranwendung gesundheitsschädlich

Entzündungen in Hals und Rachen



Bockshornklee – *Trigonella foenum- graecum*

- Wirkstoffe: Linol- & Ölsäure, Lecitin, Phytosterin, Saponine, Schleimstoffe
- Verwendung: Bestandteil von Currypulver, Käsegewürz
- Heilwirkung:
 - Mandelentzündung
 - Geschwüren

Entzündungen in Hals und Rachen



Fenchel – *Foeniculum vulgare*

- Wirkstoffe: Ätherische Öle, Vitamine
- Verwendung: Gemüse, Gewürz (Fischgerichte)
- Heilwirkung:
 - antiseptisch, auch bei Magenschmerzen
 - Vorsicht! in großen Mengen krebserregend (Estragol, Methyleugenol)

Entzündungen in Hals und Rachen



Pfefferminze - *Mentha piperita*

- Wirkstoffe: ätherisches Pfefferminzöl, Menthol
- Verwendung: Süßspeisen, Cocktails
- Heilwirkung:
 - Husten, Halsentzündungen
 - Kopf- und Nervenschmerzen

Fieber



Marokkominze – *Mentha spicata „nana“*

- Wirkstoffe: ätherisches Öl, Menthol
- Verwendung: Tee, Kaugummi, Cocktails
- Heilwirkung:
 - senkt die Körpertemperatur
 - fiebersenkend

Husten



Thymian – *Thymus vulgaris*

- Wirkstoffe: ätherische Öle (Thymol u.a.)
- Verwendung: Gewürz für Fleisch- und Fischgerichte, mediterrane Küche
- Heilwirkung:
 - Bronchitis und Keuchhusten
 - antibakteriell
 - antiviral

Magen/ Darm



Löwenzahn - *Taraxacum officinale*

- Wirkstoffe: Bitterstoffe, Taraxacolid, Taraxosid
- Verwendung: Salat, Tee
- Heilwirkung:
 - Verdauungsstörungen
 - harntreibend
 - hemmende Wirkung auf Krebszellen

Magen/ Darm



Kümmel - *Carcum carvi*

- Wirkstoffe: ätherisches Öl (Carvon)
- Verwendung: Gewürz (z.B. Kohlgerichte)
- Heilwirkung:
 - krampflösend
 - blähungshemmend
 - antimikrobiell

Magen/ Darm



Bergbohnenkraut - *Satureja montana*

- Wirkstoffe: Thymol, Gerbstoffe, Bitterstoffe
- Verwendung: Bohnengerichte, Würzmischungen
- Heilwirkung:
 - verdauungsfördernd
 - blähungstreibend
 - antiseptisch
 - schleimlösend

Magen/ Darm



Oregano - *Oreganum vulgare*

- Wirkstoffe: Thymol, Carvacrol
- Verwendung: Pizza, mediterrane Küche
- Heilwirkung:
 - effektiv gegen Bakterien
 - entzündungshemmend
 - verdauungsfördernd

Magen/ Darm



Petersilie - *Petroselinum crispum*

- Wirkstoffe: Myristicin, Apiol
- Verwendung: Suppen, Fleischgerichte, Würze
- Heilwirkung:
 - harntreibend
 - Vorsicht, große Mengen Apiol gefährden die Schwangerschaft

Magen/ Darm



Liebstöckel - *Levisticum officinale*

- Wirkstoffe: Alkylphthaliden
- Verwendung: Suppen, Küchengewürz
- Heilwirkung:
 - Verdauungsbeschwerden
 - Blähungen
 - Harnwegsinfekte

Kopfschmerzen



Lavendel - *Lavendula angustifolia*

- Wirkstoffe: ätherisches Öl
- Verwendung: Fisch- und Lammgerichte
- Heilwirkung:
 - Migräne,
 - Einschlafstörungen,
 - Unruhe (Badezusatz)

Schmerzen



Ingwer - *Zingiber officinale*

- Wirkstoffe: ätherisches Öl - Gingerol
- Verwendung: asiatische Küche, Süßspeisen
- Heilwirkung:
 - Rheumaschmerzen
 - Arthroseschmerzen
 - Wirkung wie Ibuprofen
 - Erbrechen

Herz und Kreislauf

Rosmarin - *Rosmarinus officinalis*

- Wirkstoffe: ätherische Öle -
Chineol, Campher
- Verwendung: mediterrane
Küche
- Heilwirkung:
 - kreislaufanregend,
 - durchblutungssteigernd,
 - stark antiseptisch

Herz und Kreislauf



Knoblauch - *Allium sativum*

- Wirkstoff: Aliin wird zu Alicin umgebaut
- Verwendung: Würze für Fleischgerichte, mediterrane Küche
- Heilwirkung:
 - Colesterinsenkend,
 - senkt Blutfettwerte,
 - verhindert Trombosen

Herz und Kreislauf



Schnittlauch – Allium schoenoprasum

- Wirkstoff: Aliin, Vitamin C (50 mg/ 100g) und andere (K), Quercetin, Kaempferol
- Verwendung: Würze für Suppen oder Schnittlauchbrot
- Heilwirkung: antioxidativ, antibiotisch, Zellschutz, Blutdrucksenkend, Cholesterinsenkend

Zellschutz



Ginseng - *Panax ginseng*

- Wirkstoff: Saponine
- Verwendung: Schnaps, Suppenzusatz, asiatische Küche
- Heilwirkung:
 - stärkt und kräftigt das Immunsystem
besonders bei großem Streß

Kräuter mit Nebenwirkungen



- gilt der Grundsatz: „Die Dosis macht das Gift“
 - Basilikum wirkt in großen Mengen genossen karzinogen
 - Petersiliensamen wirkt esslöffelweise genossen bei Schwangeren fruchtaustreibend
 - Salbei in zu großen Mengen verursacht Übelkeit

Kräuter mit Nebenwirkungen

- Kräuter zu Heilzwecken nur nach Anweisung von medizinisch ausgebildeten Personen anwenden
- Generell
 - fördern Kräuter im richtigen Maß das Wohlbefinden
 - steigern die Lebensqualität
- allein dieser Umstand fördert schon die Gesundheit!

Anbau von Kräutern



- der Anbau ist in vielen Pflanzgefäßen möglich
 - Tetra-Pak
 - Balkonkästen
 - Kräuterschnecke im Garten

Anbau von Kräutern



- wichtig ist auf die Bedürfnisse der Kräuter einzugehen
 - die meisten mediterranen Kräuter brauchen eher trockene Standorte
 - eine gute, humose und mäßig gedüngte Erde garantiert den Erfolg

Lagerung von Kräutern

- am besten immer frisch geerntete Kräuter verwenden
- bei kurzfristiger Lagerung
 - in Kühlschrank und in feuchtem Papier oder Plastikbeutel
 - Kräuterbündel im Wasser
- manche Kräuter ergeben in Öl eingelegt delikate Würzöle
- getrocknete Kräuter kühl und dunkel lagern (Aroma)

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit



Markus Eppenich – Gärtnermeister
Ulrike Voß – Dipl.-Ing. Gartenbau (FH)