



# Petersilie



www.zentrum-der-gesundheit.de

Petersilie ist vor allem als Küchenkraut bekannt und hier nahezu universell einsetzbar. Man findet sie in Fleisch- und Gemüsegerichten, Suppen, Salaten sowie als Dekoration fürs kalte Buffet. Zudem ist sie Bestandteil der Frankfurter Grünen Soße.



www.essenundtrinken.de

Dabei hat die Petersilie noch viel mehr zu bieten!

Sie ist reich an Mineralien, Spurenelementen und Vitaminen. Unter anderem enthält das grüne Kraut Calcium, Magnesium, Phosphor, Eisen und Kalium sowie Vitamin A, die Vitamine B1 bis B6, Vitamin C, Folsäure und Vitamin K.

Dadurch wirkt es belebend und vorbeugend bei den ersten Anzeichen einer Erkältung. Petersilientee oder Fertigpräparate wirken außerdem entwässernd, krampf- und schleimlösend und kräftigend.



www.haushaltstipps.net

Das in der Petersilie enthaltene Chlorophyll hat eine entgiftende

Funktion und ist in Kombination mit den ätherischen Ölen für die geruchsbindenden Eigenschaften der Pflanze verantwortlich. Deshalb ist es hilfreich, nach dem Genuss von Knoblauch Petersilie zu kauen.

### Petersilien-Smoothie:

Eine Tasse Heidelbeeren oder Erdbeeren, eine Banane, ¼ Tasse Petersilienblätter und ½ Tasse Wasser werden im Mixer oder mit dem Pürierstab zerkleinert. Mit etwas Stevia süßen und fertig ist ein natürlicher und gesunder Energie-Drink!



www.comedix.de

Zu allem Guten, das die Petersilie zu bieten hat, kommt noch eine ganz außergewöhnliche, historisch belegte Eigenschaft:

Petersilie hilft gegen Lärm und schiefe Töne ....



www.comedix.de

In Horweiler hat man bereits den wahren Wert von Petersilie erkannt und sogar eine Gasse nach ihr benannt!



# Pfefferminze



www.kraeuter-manufaktur.de

Die Pfefferminze ist neben der Kamille eine der bekanntesten Heilpflanzen. Sie hat viele positive Eigenschaften: Sie kühlt und wärmt, sie wirkt schmerzlindernd und entspannend. Wir begegnen ihr in Alltagsprodukten wie Zahnpasta, Hustenbonbons, Kaugummi oder Mundwasser. Das bekannteste



www.wikipedia.org

Produkt ist sicherlich der Pfefferminztee, der nicht nur bei Krankheit, sondern auch im Alltag wegen seines erfrischenden Geschmacks sehr beliebt ist. In arabischen Ländern ist Pfefferminztee sogar allgegenwärtiges Nationalgetränk.

Die wirksamen Inhaltsstoffe der Pflanze befinden sich im ätherischen Öl - dem Pfefferminzöl. Es regt über verschiedene Mechanismen die Verdauung an und bewirkt, dass mehr Gallensäuren gebildet werden.

Ein Pfefferminztee kann dadurch gegen Magen-Darm-Beschwerden wie Völlegefühl und Blähungen helfen. Für die äußerliche Anwendung kann man den Teeaufguss für Bäder, Waschungen und Kompressen verwenden. Gegen Kopfschmerzen helfen z.B. Stirnanschläge mit Pfefferminztee.

Wird Pfefferminzöl auf die Haut aufgetragen, verursacht es zunächst einen kühlenden Effekt. Anschließend stellt sich ein Wärmegefühl ein. Minzöl erleichtert die Atmung und lindert Kopfschmerzen. Rechtzeitig angewandt kann es Migräneanfälle abschwächen oder verhindern. Auch Gelenkschmerzen, Muskelverspannungen und Neuralgien können mit dem Öl gelöst werden.

**Achtung:** Pfefferminzöl darf nicht in die Augen gelangen weil es die Schleimhäute sehr stark reizt. Bei Säuglingen und Kleinkindern kann der Inhaltsstoff Menthol sogar Atemnot auslösen, wenn er in die Nähe von Mund oder Nase gerät. Deshalb Pfefferminzöl nicht auf die Brust massieren und das Kind auch nicht daran riechen lassen. Auch Menschen, die an Asthma leiden, müssen vorab mit dem Arzt abklären, ob sie entsprechende Mittel einnehmen dürfen. Inhalieren mit ätherischen Ölen ist für sie tabu, da dies einen Asthmaanfall auslösen kann.

Außer der Pfefferminze gibt es noch die Apfel-, Wasser-, Ross-, Samt-, Zitronen- sowie die gekrauste, englische, korsische, marokkanische, türkische Minze und viele Sorten mehr!



Übrigens: In Eichenau, einer bayrischen Gemeinde westlich von München, widmet sich das Pfefferminzmuseum der bis in die 1950er Jahre dort angebauten Heilpflanze. Neben Anbau, Ernte und Trocknung der Pfefferminze befasst sich das Museum mit der Geschichte, Mythologie und Heilwirkung der Pflanze.

Übrigens: Der kubanische Cocktail "Mojito" erhält seinen typischen Geschmack durch Pfefferminzblätter.



# Ringelblume



www.wikipedia.de

## Heilpflanze und Gartenhelfer

Die Ringelblume gehört zu den wohl ältesten Kulturpflanzen in Mitteleuropa. Ihr Name hat sich vermutlich aus den eingerollten, gebogenen Samen entwickelt, die nach der Blütezeit entstehen.



www.heilkraeuter.de

Bei Bauern stand die Ringelblume in hohem Ansehen, weil sich mit ihrer Hilfe das Tageswetter voraussagen ließ. Waren die Blüten zwischen sechs und sieben Uhr bereits geöffnet, so versprach dies einen schönen sonnigen Tag. Waren sie jedoch nach sieben Uhr noch geschlossen, so musste mit Regen gerechnet werden.



www.hobby-garten-blog.de

Seit dem Mittelalter ist die Pflanze als Heilpflanze bekannt. Hildegard von Bingen führte "Ringula" als Mittel gegen Verdauungsbeschwerden und Entzündungen aller Art ein.

Das Haupteinsatzgebiet der Ringelblume ist die äußerliche Anwendung. Ringelblumensalbe lässt sich für nahezu alle Arten von Hautverletzungen und Hautentzündungen einsetzen. Auch leichte Brandwunden, Sonnenbrand und Ekzeme kann man mit der Salbe behandeln, ebenso wie Wunden durch Wundliegen (Dekubitus) und offene Beine.

Der eher unbekanntes Ringelblumentee kann gegen Kopfschmerzen, Einschlafstörungen und Menstruationsbeschwerden eingesetzt werden.

Doch die Ringelblume ist nicht nur als Heilpflanze bekannt, sondern steht auch in vielen Gärten als üppig blühende Zierde. Dabei hat sie mehr zu bieten als ihre leuchtend orangen Blüten. Sie hält Schädlinge wie Schnecken und Fadenwürmer fern und dient so dem natürlichen Pflanzenschutz. Außerdem lockern die etwa zwanzig Zentimeter in die Tiefe reichenden Pfahlwurzeln das Erdreich auf und verbessern so die Bodenqualität.



www.stadtgarten-spaeth.de



# Rosmarin



www.heilkraeuter.de



www.chefkoch.de

lässt den Braten duften und das Wasser im Mund zusammenlaufen!

Mittelmeerraum ist, für ihre Anwendung in der Küche. Rosmarin gilt als klassisches Grillgewürz und harmoniert unter anderem mit Fleisch, Geflügel, Lammfleisch, Zucchini, Kartoffeln und Teigwaren.

Aber er ist auch eine Heilpflanze mit vielfältigen und starken Heilwirkungen. Normalerweise werden die Blätter (Nadeln) des Rosmarins verwendet, aber auch die Blüten enthalten viele Wirkstoffe.

### Rosmarin-Kartoffeln

- 800 g mehlig Kartoffeln
- 5 EL Olivenöl
- 1 Prise Kräutersalz
- 1 TL Pfeffer, schwarz, gemahlen
- 3 TL Rosmarin, getrocknet

Die Kartoffeln schälen und in Ecken schneiden. In der Zwischenzeit den Backofen auf 200° vorheizen. Die Kartoffelecken in eine Schüssel geben und das Olivenöl darüber träufeln. Das Öl einige Minuten einziehen lassen und dann die Kartoffelecken auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Salz, Pfeffer und Rosmarin gleichmäßig über die Kartoffeln verteilen und im Backofen ca. 25-30 Minuten garen.

Passt zu allen mediterranen Gerichten und besonders gut zu Grillfleisch.



www.Kraeuter-u-Blueten-Blog.de

Der Name "Rosmarin" ist lateinisch und bedeutet "Tau des Meeres". Schon die Menschen der Antike würzten und heilten mit Rosmarin. In Griechenland war er der Liebesgöttin Aphrodite geweiht.

Im ersten Jahrhundert nach Christi wurde der Rosmarin von Mönchen in Mitteleuropa eingeführt. In den damaligen Klöstern galt er als wichtige Heilpflanze. Im Mittelalter wurde in Krankenzimmern Rosmarin gelegt, um die Luft zu reinigen.

Der Rosmarin ist eines der wenigen Kräuter, die bei niedrigem Blutdruck helfen können. Die Wirkung erfolgt aufgrund der Stärkung von Herz und Kreislauf, hoher Blutdruck wird also nicht noch höher.

### Rosmarinwein gegen niedrigen Blutdruck

20g Rosmarinblätter, 3/4 l Weißwein

Blätter mit Wein übergießen, 5 Tage ziehen lassen, abseihen und in eine Flasche füllen. Mittags und abends zu den Mahlzeiten ein Likörglas davon trinken.

Zu hohe Dosen der Pflanze können Rauschzustände und Krämpfe auslösen. Schwangeren wird generell von der Einnahme abgeraten.



www.dortu.ch