

BARBARA SIMONSOHN

HEILSAME KÜCHEN KRÄUTER

10 KRÄUTER FÜR
KÖRPER UND SEELE

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

E-Book (pdf): ISBN 978-3-86374-759-6

(Druckausgabe: ISBN 978-3-86374-758-9, 1. Auflage 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

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

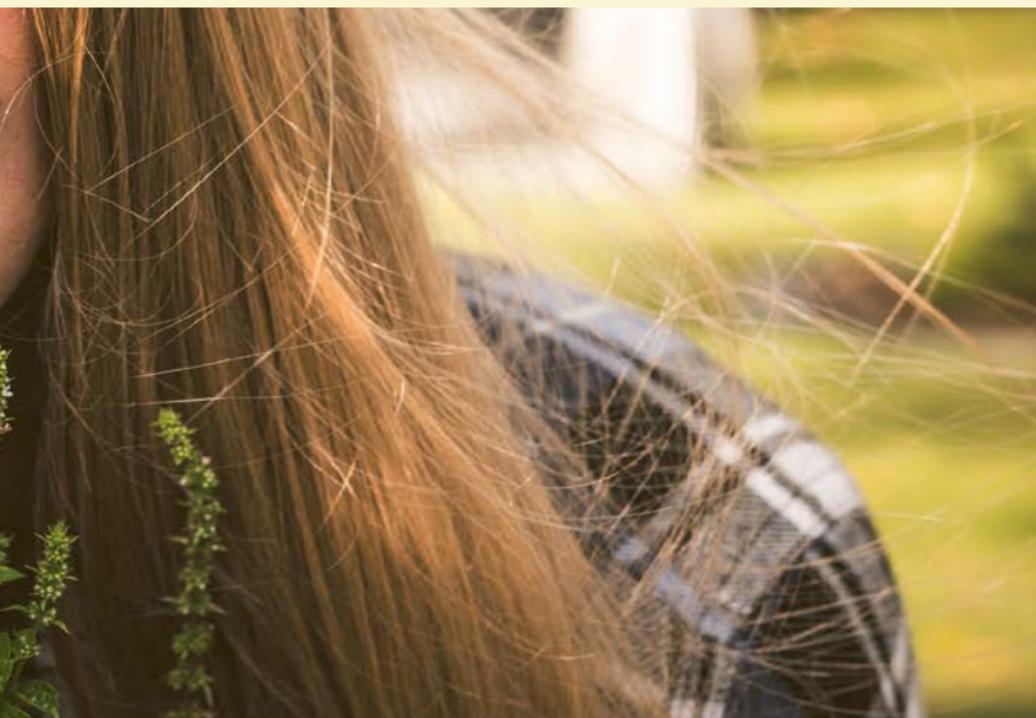
Haben es einige Ihrer Lieblings-Küchenkräuter nicht in meine Top-Ten-Liste geschafft? Wie steht es mit Basilikum, Dill, Anis, Kresse oder Fenchel? Ich bin nicht nach dem Geschmack gegangen – ich liebe Dill und Basilikum –, aber die wissenschaftlichen Belege gaben für diese Pflanzen einfach nicht genug 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?



Alleskönner für Geschmack und Gesundheit



Küchenkräuter – was zählt dazu?

Zu der Liste von Küchenkräutern und Gewürzpflanzen werden Kulturpflanzen und Wildpflanzen gezählt, die wegen ihres Aromas in der Küche oder in der Nahrungsmittelindustrie weltweit als Gewürze eingesetzt werden. Ihre Blätter, Stängel oder Blüten werden für kulinarische Zwecke verwendet und verleihen Gerichten Geschmack, Aroma und Farbe. Daher erfreuen sie sich seit jeher großer Beliebtheit. Küchenkräuter werden frisch oder getrocknet genutzt und sind auch als Gewürzmischung eine beliebte Zutat zu vielen Gerichten.

INFO

WAS IST BESSER? FRISCH ODER GETROCKNET?

Frisch verwendet sind alle Inhaltsstoffe wie Vitamine und Enzyme voll erhalten und aktiv. Einige gesundheitlich wertvolle wie Polyphenole werden aber erst durch Hitze optimal verfügbar. Mineralstoffen und Spurenelementen machen weder Trocknung noch Erhitzen etwas aus. Ich finde daher, es geht nicht um Entweder-oder, sondern um Sowohl-als-auch.



Ich habe mich auf Grünpflanzen beschränkt und darunter eine Auswahl nach ihren gesundheitlich bedeutsamen Inhaltsstoffen und Heilwirkungen getroffen, belegt durch wissenschaftliche Studien. Durch die Verwendung von vorzugsweise frischen Küchenkräutern können Sie nicht nur den Geschmack von Gerichten verbessern, sondern auch von einer Vielzahl ihrer gesundheitlichen Vorzüge profitieren. Viele wirken entzündungshemmend, nervenstärkend, verdauungsfördernd, antioxidativ, antibakteriell sowie antiviral und stärken das Immunsystem.

Was haben alle vorgestellten Küchenkräuter gemeinsam?

Sie sind grün, enthalten also eine Menge **Chlorophyll**. Chlorophyll wird auch »Pflanzenblut« genannt. Es versorgt den menschlichen Organismus mit Sauerstoff, wirkt antibakteriell und positiv auf die Zellatmung. Außerdem unterstützt der grüne Pflanzenfarbstoff den Körper dabei, Kalzium in die Knochen einzubauen; er regeneriert eine nicht alkoholische Fettleber, bremst Entzündungen aus, entgiftet Schwermetalle (indem sie chelatiert oder gebunden und zur Ausscheidung gebracht werden) und regeneriert die Darmflora. Was als roter Faden durch alle wissenschaftliche Studien zu Küchen- und Heilkräutern zu beobachten ist: Die Forscher sprechen von synergetischen Effekten der Extrakte

aus der ganzen Pflanze. Das heißt, das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile. Inhaltsstoffe von Heilpflanzen unterstützen sich in ihrer Wirkung. Und noch ein Aspekt: Wir sind genetisch seit Jahrhunderten bestens auf sie angepasst. Der Körper »kennt« sie – im Gegensatz zu synthetischen Mitteln aus dem Labor – und kann sie dechiffrieren und optimal nutzen.

Vitamine

Alle Kräuter enthalten **Betacarotin** und die pflanzlichen **Vitamine A, C und K**. Betacarotin wandelt der Körper nach Bedarf in Vitamin A um, eine Überdosierung ist also nicht möglich. Vitamin A ist nicht nur gut für die Augen, sondern sorgt für ein starkes Immunsystem und unterstützt den Zellstoffwechsel. Betacarotin ist außerdem ein kraftvolles Antioxidans und wird begleitend in der Krebstherapie eingesetzt. Vitamin C stärkt das Immunsystem, schützt Vitamin E vor der Oxidation, recycelt es und sorgt für gesunde Haut, Haare und Zähne. Vitamin K ist wichtig für die Blutgerinnung, Wunden heilen schneller. Vitamin K₂ ist entscheidend, um Vitamin D zu bilden und aufzunehmen. Gute Vitamin-D-Produkte enthalten daher immer auch Vitamin K.

Mineralstoffe

Alle besprochenen Küchen- und Gewürzkräuter verfügen über ausreichend Mineralstoffe und Spurenelemente wie Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen, Zink und Mangan.

Kalium ist wichtig für die Kalium-Natrium-Pumpe und der Gegenspieler zu Natrium. Wir nehmen viel zu viel Natrium über Kochsalz auf – der Durchschnittsdeutsche etwa das Dreifache dessen, was gesundheitlich zu empfehlen wäre. Zu viel Natrium verhärtet die Arterien und bringt uns aus dem Säure-Basen-Gleichgewicht. Kalium ist daher der Entsäuerungsmineralstoff. Im natürlichen Verbund aus der Pflanze wird Kalium viel besser aufgenommen und verwertet als in Basenpräparaten.

Kalzium ist wichtig für gesunde Knochen, Zähne und Haare. Thymian ist mit 630 Milligramm pro 100 Gramm das kalziumreichste Küchenkraut, gefolgt von Salbei mit 600 Milligramm pro 100 Gramm. Die Einnahme von anorganischen Kalziumpräparaten führt bei dauerhafter Anwendung zu Arterieninnenwandverkalkung (Arteriosklerose), Hauptrisikofaktor für Bluthochdruck und damit Herzinfarkt und Schlaganfall.

Magnesium entspannt Nerven und Herz und wird auch als »Entspannungsmineral« bezeichnet. Magnesium ist wichtig für die Zellatmung, die Reizleitung zwischen Nerven und Muskeln und die Aktivierung zahlreicher Enzyme. Bei einem Magnesiummangel sind wir gereizt und nervös.

Eisen ist wichtig für eine gesunde Blutbildung. Bei einem Eisenmangel kommt es zur Blutarmut, wir fühlen uns schlapp und antriebslos, es kann zu Allergien, Herzfunktionsstörungen und Muskelkrämpfen kommen. Unsere

eisenreichste Pflanze ist die Brennnessel, der ich ein eigenes Buch gewidmet habe.²

Zink ist wichtig für unser Immun- und Enzymsystem und an mehr als zweihundert enzymatischen Prozessen beteiligt sowie an zahlreichen Stoffwechselprozessen.

Mangan ist ein Baustein fürs Bindegewebe und der Grundstoff zur Bildung von Neurotransmittern wie Dopamin.

Bioaktive Substanzen

Küchenkräuter sind voll von bioaktiven Substanzen. Das sind gesundheitsfördernde Stoffe in Lebensmitteln, die nicht als Nährstoffe, also nicht zum Aufbau von Körpersubstanz dienen. Zu den bioaktiven Substanzen zählen Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.

Ballaststoffe oder Faserstoffe helfen bei der Darmreinigung. Wie ein Löschblatt nehmen unlösliche Ballaststoffe Darmgifte auf und bringen sie zur Ausscheidung. Lösliche Ballaststoffe dienen dem gesunden Mikrobiom als Nahrung. Insgesamt aktivieren Ballaststoffe die Darmperistaltik, indem sie das Darmvolumen vergrößern. Die Gefahr von Entzündungen und Divertikeln (Ausstülpungen in der Darmwand) wird reduziert. Ballaststoffe verzögern die Aufnahme von Kohlenhydraten und sind daher wichtig zur Prophylaxe von Diabetes Typ 2, dem erworbenen Diabetes.

Viele Küchenkräuter wie Salbei, Thymian, Rosmarin und Oregano oder der verwandte Majoran enthalten wert-

volle **Bitterstoffe**. Diese feuern unseren Stoffwechsel an, wirken als Fatburner, sorgen für eine gründliche Darmentleerung und sind wichtig für die Funktion von Magen, Leber und Bauchspeicheldrüse. Sie regenerieren die Darmflora, senken erhöhte Blutfettwerte und den Cholesterinspiegel, indem sie den Gallenfluss anregen, wodurch mehr Cholesterin verbraucht wird. Bitterstoffe wie Salvin in Salbei wirken außerdem antibakteriell und verhindern die Angiogenese von Krebszellen: Krebszellen können keine Blutgefäße mehr zur Nährstoffversorgung bilden, sie »verhungern« und sterben ab.

Alle Küchenkräuter enthalten wertvolle **Polyphenole**. Sie sind in den Pflanzen als ätherische Öle enthalten. Beispiele sind Thujon, Kampfer, Cineol und Borneol. Sie wirken antiviral, entzündungshemmend und antibakteriell. Nicht flüchtige Polyphenole wie Rosmarinsäure, Carnosolsäure, Oleanolsäure, Apigenin und Luteolin sowie Gerbstoffe sind potente Fänger freier Radikaler. Freie Radikale sind instabile Elektronen, die bei zu hoher Konzentration durch oxidativen Stress Zellschädigungen verursachen und Krankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Probleme, Arteriosklerose und Krebs hervorrufen. Antioxidantien sind die Gegenspieler. Polyphenole in Kräutern beugen Krebs vor, unterdrücken krank machende Bakterien, Viren und Pilze, verhindern schädliche Oxidation, beugen Blutgerinnseln vor, stärken das Immunsystem, hemmen Entzündungen, regulieren den Blutdruck und normalisieren den Blutzuckerspiegel.³

Küchenkräuter selbst anbauen

Die Küchenkräuter gehören zu verschiedenen Pflanzenfamilien. Zu den Lippenblütlern zählen Oregano, Rosmarin, Melisse, Pfefferminze, Thymian, Lavendel und Salbei. Schirmblütler sind Dill, Fenchel, Koriander, Liebstöckel und Petersilie. Zu den Liliengewächsen gehören Bärlauch, Knoblauch und Schnittlauch.

Einjährige – wie Petersilie und Koriander – und mehrjährige Kräuter sollten jeweils in einem eigenen Bereich wachsen, da Erstere mehr Wasser und Nährstoffe brauchen.⁴

Schon Paracelsus mokierte sich darüber, dass wir exotische Gewürze aus Übersee importieren: »Dabei haben wir alles, was wir brauchen, in unseren Gärten, Wiesen und Wäldern.«⁵ Zwar stammen viele unserer Küchenkräuter ursprünglich aus dem Mittelmeerraum, wurden aber schon von den Römern über die Alpen zu uns gebracht und sind daher bei uns seit Langem heimisch.

Gewürzkräuter brauchen im Allgemeinen viel Sonne – Ausnahmen sind Bärlauch und Pfefferminze, die lieben Halbschatten – und Wärme und freuen sich daher über einen windgeschützten und sonnigen Platz auf dem Balkon oder im Garten. Sie stellen keine hohen Ansprüche, was Boden und Wasserversorgung betrifft. Man braucht also keinen »grünen Daumen«, um beim Anbau von Küchenkräutern Glück zu haben.