

Marlenes Kräuterlexikon

Agave

Botanischer Name: Agave

Pflanzenfamilie: Spargelgewächse (Asparagaceae)

Der botanische Name Agave leitet sich vom griechischen Wort „agavos“ für edel, prachtvoll oder erhaben ab. Schon die mexikanischen Ureinwohner schätzten den süßlichen Geschmack der gerösteten Blütenknospen und Blätter der Agave. Schlägt man die Blätter ab, lässt sich aus dem Stamm Agavendicksaft gewinnen, der als bekömmliches und vor allem natürliches Süßungsmittel geschätzt wird.

Der natürliche Fruchtzucker kann vom menschlichen Körper direkt verwertet werden und dient als rascher Energielieferant für Gehirn, Nerven und Muskeln. Agavendicksaft enthält zahlreiche Mineralstoffe und Spurenelemente wie Calcium, Kalium, Magnesium und Eisen. Im Gegensatz zu Industriezucker ist er ein optimales Süßungsmittel für eine gesunde Ernährung.

Hibiskus

Botanischer Name: Hibiscus sabdariffa

Pflanzenfamilie: Malvengewächse (Malvaceae)

Hibiskus enthält diverse Säuren wie z.B. Zitronensäure, Apfelsäure, Weinsäure und Hibiscussäure, die für den typisch säuerlichen Geschmack sorgen. Hibiskustee gilt als hervorragender Durstlöcher.

Den Hibiskusblüten wird eine blutreinigende Wirkung nachgesagt, zudem sollen sie u.a. antibakteriell und krampflösend wirken. Hibiscus bringt, laut Volksmedizin, den Organismus in Schwung. Dort betont man unter anderem seine durchblutungsfördernde Wirkung, empfiehlt ihn bei Kreislaufbeschwerden und als blutdrucksenkendes Mittel. In der kalten Jahreszeit wird er aufgrund seiner schleimlösenden Wirkstoffe als wohltuende Linderung bei Erkältungen eingesetzt.

Kaffir-Limette

Botanischer Name: Citrus hystrix

Pflanzenfamilie: Rautengewächse (Rutaceae)

Die Blätter der Kaffir-Limette schmecken und duften intensiv nach Zitrone. Man verwendet sie vorwiegend in Südostasien als Gewürz- und Heilpflanze. Wegen des hohen Vitamin-C-Gehaltes wird sie oft bei Erkältungen empfohlen. Ihr ätherisches Öl wirkt entzündungshemmend. Sie gilt als natürlicher Stimmungsaufheller und wird gerne gegen Stress, Angstzustände und Depressionen verwendet.

Limette

Botanischer Name: Citrus aurantiifolia

Pflanzenfamilie: Rautengewächse (Rutaceae)

Die Limette schmeckt sehr sauer, ähnlich der Zitrone, allerdings noch etwas intensiver und würziger. Die Limette enthält eine Vielzahl an Ätherischen Ölen und ist reich an Mineralstoffen, wie zum Beispiel Kalium, Calcium und Magnesium. Zu ihren Inhaltsstoffen zählen auch Spurenelemente wie Eisen und Zink, so wie viele wichtige Vitamine (Folsäure, Vitamin A, Vitamin C und Vitamin E). In der Naturheilkunde gilt die Limette als gutes Mittel gegen viele Erkältungsbeschwerden.

Nanaminze/Marokkanische Minze

Botanischer Name: Mentha spicata var. crispa

Pflanzenfamilie: Lippenblütengewächse (Lamiaceae)

Nanaminze erfrischt durch ein kühles und belebendes Aroma, deswegen schätzt man sie vor allem in Nordafrikanischen Ländern als Teegetränk.

Die Minze gilt als eines der umfassendsten und wichtigsten natürlichen Heilmittel. Ihren Inhaltsstoffen wird eine krampfmildernde, schmerzstillende, antiseptische und für die Herz- und Nervenkraft belebende Wirkung zugesprochen.

In der Naturheilkunde wird Minze bei Nervosität, schlechtem Schlaf, Kopfschmerzen, Herzklopfen und Migräne empfohlen.

Pflaume/Kultur-Pflaume

Botanischer Name: Prunus domestica

Pflanzenfamilie: Rosengewächse (Rosaceae)

Pflaumen enthalten reichlich Vitamine und Mineralstoffe. Sie bestehen zu 85 Prozent aus Wasser und haben mit nur etwa 50 Kilokalorien pro 100 Gramm einen sehr niedrigen Energiegehalt. Pflaumen gelten unter anderem als Stoffwechsel anregende Kost und sind ideal zur Unterstützung für eine ausgewogene und kalorienarme Ernährung.

In der Volksmedizin weiß man, dass die Wirkstoffe der Pflaume die Funktion der Leber und Nieren unterstützen, sie wirken fiebersenkend, beugen Arterienverkalkung vor und helfen bei Erschöpfungszuständen.

Rooibos

Botanischer Name: Aspalathus linearis

Pflanzenfamilie: Hülsenfrüchtlern (Fabaceae)

Der Rooibos wächst in Südafrika. Dort ist er schon lange für die Zubereitung von erfrischenden und gesundheitsfördernden Aufgussgetränken bekannt. Die Blätter und Sprossen werden getrocknet und fermentiert, so entstehen die rötliche Farbe und das süßliche Aroma.

Rooibos enthält unter anderem Proteine, Magnesium, Calcium, Vitamin C, Eisen, und das für Zähne und Knochen wichtige Fluor. Er wirkt blutdrucksenkend und ist durch seinen hohen Mineraliengehalt gut als isotonisches Getränk geeignet.

Silber-Linde

Botanischer Name: Tiliae tomentosae flos

Pflanzenfamilie: Lindengewächse (Tilioideae)

Der aromatische, leicht süßliche Lindenblütentee wird in Europa seit jeher als heilendes Getränk verwendet. Er wirkt beruhigend, krampflösend, blutreinigend und entzündungshemmend. In der Naturheilkunde ist der Lindenblütentee ein beliebtes Hausmittel gegen Husten, Schnupfen und Heiserkeit. Er ist ein gutes Mittel gegen Stress, denn er wirkt ausgleichend bei Kopfschmerzen, Migräne, Bluthochdruck oder Schlafstörungen.

Zitronengras

Botanischer Name: Cymbopogon citratus

Pflanzenfamilie: Süßgräser (Poaceae)

In der Thailändischen Küche wird Zitronengras als Gewürz verwendet und für die Herstellung von Getränken genutzt. In Indien wird Zitronengras unter anderem zur Parfümherstellung und als Heilkraut kultiviert.

In der Naturheilkunde wird dem Zitronengras eine antibakterielle, beruhigende und krampflösende Wirkung zugesprochen. Die Blätter und das ätherische Öl werden bei Verdauungsbeschwerden, Erkältungskrankheiten, Nervosität und Erschöpfung eingesetzt.

Zitronenmelisse

Botanischer Name: Melissa officinalis

Pflanzenfamilie: Lippenblütengewächse (Lamiaceae)

Die Zitronenmelisse ist eine traditionelle Heilpflanze, die seit über 2.000 Jahren angebaut wird. Sie dient wegen ihrer beruhigenden, entspannenden und krampflösenden Eigenschaften als gutes Mittel gegen Stress. Bereits im ersten nachchristlichen Jahrhundert, verwendeten Arabische Ärzte dieses Kraut als Antidepressiva und zur Verbesserung des allgemeinen Gemütszustandes

Hildegard von Bingen schrieb der Zitronenmelisse im Mittelalter ebenfalls umfassende Heilkräfte zu und empfahl sie vor allem bei Kopfschmerzen, Rheuma und Magenbeschwerden. In der Naturheilkunde setzt man den Aufguss der Zitronenmelisse bei Nervosität, Angstzuständen, Stimmungsschwankungen und Einschlafstörungen ein.

Zitronenthymian

Botanischer Name: Thymus vulgaris

Pflanzenfamilie: Lippenblütengewächse (Lamiaceae)

Thymian gehört zu den traditionellen Mitteln der Naturheilkunde und ist seit dem Altertum als Heil- und Gewürzkraut bekannt. Die Griechen verehrten Thymian als Symbol der Tapferkeit, die Römer verwendeten ihn als Heilmittel gegen die Melancholie.

Seinen Inhaltsstoffen wird eine antiseptische, antibakterielle und krampflösende Wirkung nachgesagt. In der Naturheilkunde gilt der Thymianaufguss unter anderem als gutes Mittel gegen Husten und Kopfschmerzen. Ein Thymianaufguss hilft auch gegen allgemeines Unwohlsein nach übermäßigem Alkoholkonsum.