



## Küchenkräuter und Gewürze, die auch als Arznei wirken können



Foto: Birgit H., pixelio

Mit Kräutern und Gewürzen können wir unsere allgemein schwer verdaulichen Speisen bekömmlicher machen oder ganz gezielt einzelnen Verdauungsorganen bei der Arbeit helfen oder unsere leichten Verdauungsbeschwerden individuell lindern.

Der Übergang zwischen Würze und Arznei ist fließend, oft ist es eine Frage der Dosierung. Immer ist es entscheidend mit welcher Absicht wir ein Gewürz bzw. ein Kraut verwenden. Stehen das Geschmackserlebnis und der Genuss im Vordergrund oder dulden wir den Geschmack mit der Hoffnung auf eine Verbesserung der Gesundheit? Welche Pflanzenteile werden als Gewürz verwendet? Werden dieselben Pflanzenteile als Arznei verwendet?

Haben Sie Lust, folgende sechs Gewürzpflanzen und ihre Arzneiwirkung genauer kennenzulernen?

### Basilikum

Carl von Linné, der schwedische Naturforscher, gab im 18. Jahrhundert der Pflanze den lateinischen Namen *Ocimum basilicum*. Die frischen Blätter dieser Pflanze aus der Familie der Lippenblütler liegen heute häufig auf dem Vorspeisenbuffet zwischen Tomaten, Mozzarella und Balsamico. Die volkstümlichen Namen Basilienkraut, Königskraut, Deutscher Pfeffer, Suppenbasil, Krampfkrautl machen neugierig auf weitere Verwendungsmöglichkeiten. Wer die einjährige Pflanze nicht selbst aus Samen ziehen möchte, kauft sie im Topf und beginnt gleich mit der Ernte auf der Fensterbank. Die aromatischen Blätter gehören zu den beliebtesten Küchenkräutern in frischen Salaten, in Gemüsesuppen, in Fisch- und in Käsegerichten und anderen fetten Speisen, die dadurch besser verdaulich werden.

Für arzneiliche Zwecke verwenden wir nicht nur die Blätter sondern das ganze blühende Kraut (ohne Wurzeln) bzw. das daraus gewonnene ätherische Öl (aus der Apotheke). Basilienkraut-Tee wirkt gegen Blähungen, Magenverstimmung und Appetitlosigkeit, kann aber auch bei nervöser Unruhe und Schlaflosigkeit helfen. 1 gut gehäufter Teelöffel des getrockneten Krauts wird mit 150ml kochendem Wasser übergossen und 10 –

15 Minuten ausgezogen. Bei „chronischen Blähungen“ empfiehlt Mannfried Pahlow in „Das große Buch der Heilpflanzen“ eine Monats-Kur:

8 Tage lang 2-mal täglich eine Tasse ungesüßten Basilientee trinken und nach 14 Tagen Pause noch einmal 8 Tage lang den Tee 2-mal täglich trinken.

Diese Kur sollte man nicht immer wieder oder andauernd fortsetzen. Ganz allgemein gilt die Regel, wiederkehrende und anhaltende Beschwerden nicht ohne eine ärztliche Diagnose selbst zu behandeln.

## Quendel

Sein zweiter Name Feldthymian und lateinischer Name *Thymus serpyllum* belegt die enge Verwandtschaft zum echten Thymian *Thymus vulgaris*. Die beiden Brüder fühlen sich an ganz unterschiedlichen Standorten wohl: der echte Thymian braucht das Mittelmeerklima, der Quendel ist robuster, übersteht den Winter nördlich der Alpen und gedeiht an Stellen, die vielen anderen Pflanzen zu steinig, zu trocken oder zu sonnig oder zu gebirgig sind. Der Feldthymian kann sowohl in der Küche als auch in der Hausapotheke als guter Ersatz für den echten Thymian dienen.

Man erntet das im Hochsommer blühende ganze Kraut und trocknet es in kleinen Sträußen an einem luftigen und schattigen Platz hängend. Oder man verwendet das frische aromatische Kraut um Salaten – auch Obstsalaten – eine besondere Note zu geben. Falls Sie den Quendel als Küchenkraut im Topf kaufen, achten Sie auf Sorten mit mehr zitronigem Aroma.

Das getrocknete Quendelkraut sorgt das ganze Jahr über für eine bessere Verdaulichkeit „schwerer“ Speisen, z.B. Bratkartoffeln, fetter Speck, fette Eintöpfe und deftige Suppen. Mannfried Pahlow empfiehlt in „Das große Buch der Heilpflanzen“ auch folgende Kräutersalzmischung für hartgekochte Frühstückseier und andere Eierspeisen, die manchen Menschen wie ein Stein im Magen liegen.

<b>Kräutersalzmischung</b>	5 g gepulverten Quendel 2 g gepulverten Rosmarin 1 g gepulverten Wermut 12 g Kochsalz	Alles gut vermischen
----------------------------	--	----------------------

Als Arznei ist der Quendel wissenschaftlich untersucht und als wirksames Hustenmittel anerkannt, auch wenn er etwas weniger und etwas anders zusammengesetztes ätherisches Öl enthält. Kinder mögen einen Hustentee aus Quendelkraut lieber, weil er nicht so streng schmeckt wie der Thymiantee. Die etwas schwächere krampflösende und hustenlösende Wirkung ist passend dosiert für Kinder.

## Knoblauch

*Allium sativum*, der Knoblauch, Knofel, Garlic (engl.) Ail (franz.) wird weltweit als Gewürzpflanze angebaut.

- Der Artnamen *sativum* bedeutet „Saat“ und weist auf einen gezielten Anbau seit Jahrhunderten hin. - Die Knoblauchzwiebel mit Haupt- und Nebenzwiebeln (Zehen) wurde in den Anbauregionen unterschiedlich kultiviert, sodass sich an der äußeren Form manchmal die Herkunft ablesen lässt, z.B. kommen kleine kugelige Knoblauchzwiebeln im Supermarkt wahrscheinlich aus China.

Die Liebe zum Knoblauch hat zwei Seiten. Wir mögen den Knoblauch-Geschmack im eigenen Essen und lehnen die Knoblauch-Ausdünstungen anderer Menschen in unserer Umgebung ab. Am besten essen wir den Knoblauch gemeinsam und werden damit deutlich toleranter gegenüber dem Duft in der Atemluft und auf der Haut.

Die Gartenpflanze duftet erstaunlich wenig, erst beim Trocknen, Zerkleinern und Quetschen, beim Braten im Öl oder Garen in wasserhaltigen Speisen entwickeln sich typische, leicht unterschiedliche Knoblauch-Noten. Die „lebende“ Knoblauchzwiebel enthält eine geruchlose schwefelhaltige Aminosäure, die nach der Ernte und bei der Weiterverarbeitung chemischen Veränderungen unterliegt und neue unterschiedliche, schwefelhaltige stark duftende Wirkstoffe bildet.

**Vergleichen Sie einmal bewusst das Knobel-Aroma von fein gehacktem Knoblauch in kaltem Essig und Öl aus der Salatschüssel mit dem in heißem Fett angebratenen Knoblauch aus der Pfanne.**

Die Wirksamkeit von Knoblauch gegen Bakterien und Pilze geht trotz der chemischen Veränderungen nicht verloren und ist nützlich bei der Zubereitung z.B. von Fleisch, das nicht ganz unseren Hygienevorstellungen entspricht.

Wissenschaftlich anerkannt ist die Wirksamkeit von Knoblauch gegen zu hohe Blutfettwerte und altersbedingten Blutgefäßveränderungen, die hohen Blutdruck und schlechte Durchblutung zur Folge haben. Allerdings reicht es nicht aus, gelegentlich mit Knoblauch zu würzen.

**Die nötige Dosierung als Arznei ist 900 bis 1200 mg Knoblauchextrakt und entspricht 4 Knoblauchzehen täglich.**

Eine sinnvolle Dauertherapie über Jahrzehnte halten wegen der Geruchbelastung aber nur die Wenigsten durch. Ein Kompromiss ist die „kurmäßige“ Anwendung mit einer ausreichend hohen Dosierung für 6 bis 8 Wochen und ein- bis zweimal pro Jahr.

Beim Einkauf von Knoblauchkapseln ist das Versprechen „garantiert geruchfrei“ nicht ganz ehrlich, denn die Aussage bezieht sich nur auf die Kapseln in der Packung. Nach der Einnahme entwickelt sich fast immer der typische Atem- und Hautgeruch.

In hohen Dosierungen können, wenn auch selten, Magen-Darmbeschwerden und allergische Reaktionen auftreten. Die betroffenen Menschen werden dann auch den Knoblauch als Gewürz nicht mehr vertragen.

## Cayennepfeffer

Die getrockneten, gepulverten orangeroten bis goldgelben Früchte einer tropischen Art aus der Pflanzenfamilie der Paprikagewächse – und nicht wie der Name vermuten lässt aus der Familie der Pfeffergewächse – sind als Cayennepfeffer im Handel. Wer Sorge hat, gestreckte oder minderwertige Gewürzpulver einzukaufen, kann ersatzweise getrocknete ganze Chilifrüchte verwenden oder sich die scharfen Früchte selbst ziehen. Die eindeutige lateinische Bezeichnung bestehend aus Art- und Gattungsname, *Capsicum frutescens*, gibt beim Einkauf der Topfpflanze die Sicherheit, dass es sich um eine Pflanze mit essbaren Früchten handelt. Der Gehalt der Scharfstoffe kann trotzdem schwanken, denn die Lebensbedingungen auf der Fensterbank sind andere als in den Hauptanbaugebieten in Mittel- und Südamerika.

Cayennepfeffer ist etwa zwanzigmal so scharf wie Paprika und ist ein typisches Gewürz der südamerikanischen, chinesischen, indischen und kreolischen Küche. In Grillsaucen, Eintöpfen, Gulasch und anderen Schmorgerichten, zu Fisch und Meeresfrüchten, Reis- und Eiergerichten sollte der Cayennepfeffer fein dosiert die anderen Gewürze nicht überdecken. Wie alle Gewürzpulver, ist der Cayennepfeffer nur begrenzt haltbar (Faustregel: 9 Monate) und Licht, Hitze und Feuchtigkeit vermindern die Qualität schneller als uns lieb ist. Der Einkauf einer Großpackung ist deshalb im Privathaushalt kaum sinnvoll.

Als Arzneimittel wird Cayennepfeffer schon lange Zeit gegen Schmerzen eingesetzt. Im ursprünglichen ABC-Pflaster® steht das C für Cayennepfeffer bzw. seinen Hauptinhaltsstoff Capsaicin. Er wirkt je nach Dosierung reizend bis schädigend auf die Nervenenden der Haut und regt die Durchblutung an, sodass unsere Schmerz-Wahrnehmung für einige Zeit „abgelenkt“ bis „ausgeschaltet“ wird.

Neuere Studien belegen die Wirkung von Salben mit 0,025% Cayennepfeffer-Äther-Extrakt bei chronischem „unstillbarem“ Juckreiz. Zur besseren Vorstellung der Verdünnung des Wirkstoffs: 0,025% entsprechen umgerechnet 1 g Extrakt in 4 kg Salbe.

**Ob als Gewürz oder als Arznei, den besten Effekt erreicht man mit kleinsten Mengen. Überdosierung schadet nur.**

## Kümmel

Wie viele verschiedene Kümmel kennen Sie?

- **Kümmel**, Feld- oder Wiesenkümmel, Kümmich oder Karbei genannt, *Carum carvi* aus der Pflanzenfamilie der Doldenblütengewächse, d.h. ein Verwandter von Fenchel, Anis und Koriander
- **Kreuzkümmel**, Mutter- oder Haferkümmel, Kumin oder Pfefferkümmel genannt, *Cuminum cyminum*, ebenfalls ein Doldenblütengewächs und mit kümmelähnlichen helleren und längeren Spaltfrüchten, die sehr markant schmecken und z.B. in der ayurvedischen Küche mit anderen Gewürzen zusammenspielen
- **Pferdekümmel** oder **Wiesenkerbel**, *Anthriscus sylvestris*, ein Wildkraut aus der Familie der Doldenblütengewächse
- **Bergkümmel**, *Laserpitium siler*, der in der türkischen Küche verwendet wird, ein weiteres Doldenblütengewächs, das im Kaukasus und im Iran zuhause ist, der sparsam zu verwenden ist, weil der scharfe und würzige Geschmack andere Gewürze leicht überdecken kann
- **Schwarzkümmel**, *Nigella sativa*, mit seinen schwarzen Samen mit dem würzigen und scharfen Geschmack, der wie Mohnsamen auf Kleingebäck und Brot gestreut wird und dem Fladenbrot seinen typischen Geschmack verleiht, der mit den oben genannten Kümmeln überhaupt nicht verwandt ist, sondern zur Familie der Hahnenfußgewächse gehört

Kümmel und seine nahen Verwandten verbessern die Verdaulichkeit der Speisen, mindern Oberbauchbeschwerden nach dem Essen wie Blähungen, Völlegefühl und leichten Krämpfe. Die Hauptwirkung geht vom ätherischen Öl (3 bis 7%) aus, das auch eine deutliche Pilze abtötende (fungizide) Wirkung zeigt und damit die gestörte Darmflora verbessert.

<b>Die altbekannte Teemischung gegen übermäßige Gasentwicklung „Spezies deflatulentes“</b>	20 g	Pfefferminzblätter	Alles gut vermischen
	20 g	Baldrianwurzel	
	20 g	Kamillenblüten	
	20 g	Anisfrüchte	
	20 g	Kümmelfrüchte	

Schwarzkümmelöl, das zu einem Drittel fettes Öl und bis zu 2,5% ätherisches Öl enthält, soll traditionell gegen viele Beschwerden helfen und wird seit einigen Jahren auf seine Wirksamkeit auf unser Immunsystem erforscht, insbesondere zur Therapie von Allergien und Tumoren.

## Kapuzinerkresse

Die einjährige rankende Gartenpflanze mit den herrlichen orange-roten Blüten war 2013 „Arzneipflanze des Jahres“. Seit dem 17. Jahrhundert gedeiht *Tropaeolum majus* in Mitteleuropa. Zuerst wurde sie wegen des Vitamin C Gehaltes als Heilpflanze gegen Skorbut in Klostergärten angebaut. Heute steigern die Blüten nicht nur in der „Sterne-Küche“ den optischen und geschmacklichen Genuss beim Essen.

Blätter und Blüten duften aromatisch und schmecken leicht süßlich, pfeffrig und kresseähnlich. Kapuzinerkresse wird immer frisch verwendet, weil sie sich schlecht lagern lässt. Weder Trocknen noch Einfrieren gelingen befriedigend.

Die grünen unreifen Früchte können eingelegt werden als „falsche Kapern“:

- leicht einsalzen und über Nacht stehen lassen
- am nächsten Tag mit Essig übergießen und
- in einem Schraubglas kühl aufbewahren

Die Kapuzinerkresse hat in Kombination mit Meerrettich großen Erfolg. Jeweils als standardisierter Extrakt

mit nachgewiesener Wirkstoffmenge pro Tablette ist es zugelassen als Arzneimittel zur Steigerung der Abwehrkräfte besonders bei wiederkehrenden einfachen Atemwegs- bzw. Blaseninfekten.

Hausrezepte für selbstangesetzte Kapuzinerkresse-„Tinkturen“ in Korn oder Wodka als „Abwehrwaffe“ in der eigenen Hausapotheke sind eine volkstümliche Alternative zur Selbstbehandlung bzw. zur Vorbeugung in der Erkältungszeit.

© Barbara Hauck-Stüber, Fachapothekerin für Offizin-Pharmazie