

Gartenpflanzen: Gesundheit und Speisen

Pflanze	mögliche gesundheitliche Wirkung	Wirkstoff	Verwendung
Arnika	Auftrag bei Wunden, als Tinktur bei Gelenkschmerzen, Zerrungen, Verrenkungen, wirkt antibakteriell	Sesquiterpenlactone, Helenalin,	keine Tees, keine orale Aufnahme wegen Helenalin
Anis	Tee gegen Blähungen, Schleimlösend, krampflösend	Anethol, Phenolcarbonsäure,	gegen Bakterien und Pilze, Herstellung von Schnaps
Apfelbeere (Aronia, schwarze Eberesche)	hemmt Entzündungen, krebsvorbeugend, senkt Blutdruck	Flavonoide, Vitamine, Anthocyane, Mineralstoffe	Gelee, Wein, Saft, Tee, trockene Früchte
Baldrian	zur Beruhigung, Kopfschmerzen, Magenstörung, Wurzeln als Beruhigungsmittel,	Acinitin, Valepotriate, Valeranon	als Katzenlockstoff, als beruhigender Badezusatz, frisches Baldriangrün in Salaten
Bärlauch	nicht mit Maiglöckchen verwechseln! Astma, Blähungen, Bluthochdruck, Fieber, Hautreizungen, antibakteriell, Arterienverkalkung, Entschlackung	Vitamin C, Allicin, Aminosäuren, Mineralstoffe	Tee, Salat, Gemüse
Basilikum	Schlaflosigkeit, Verdauungsförderung, Lösung von Krämpfen, Herz- Kreislauf, Stärkung der Nerven, nicht in der Schwangerschaft anwenden (Kampfergehalt-Gebärmutterkrämpfe)	Menthol, Thymol, Kampfer, Gerbstoff, Saponine, Farnesol, Kalzium, Betacarotin, Eisen, Vitamin K	Salate, Butter, Tomaten, Fleisch, Soßen

Beifuß	Tee bei Verdauungsbeschwerden und Appetitlosigkeit, zur Verdauung, Magen-, Gallen-, Leberbeschwerden	Linalool, Kampfer, Quercetin, Rutin, Polyine, Triterpene,	mitgekocht bei Braten, z.B. Gänse, Schaf, Gemüse und Pilzgerichten, fetten Speisen
Bohnenkraut	gegen Hustenreiz und Blähungen, Insektenstiche, unreine Haut, bei Blähungen, Nervenleiden	Bitterstoffe, Caraccol, Citral, Cymol, Dipenten, Kampfer,	zu Kartoffeln, Fleisch-, Fisch-, Bohnengerichten, als Badezusatz bei Hautproblemen
Borretsch	haarige Blätter zur Schneckenbekämpfung, mäßiger Genuß zur Nervenberuhigung, Rheuma, Nierenleiden,	Kieselsäure, Schleimstoffe,	zu Eier, Gurken, Kartoffeln, Salaten, Fisch, Quark,
Brennessel	Diabetes, Verstopfung, Bluthochdruck, Gicht	Serotonin, Ameisensäure, Kieselsäure, Acetylcholin	Tee
Brombeerblätter	Tee gurgeln gegen Halsschmerzen, bei Durchfall	Gerbstoffe, Zitronensäure, Flavonoide.	Tee
Brunnenkresse	Hautleiden, Rheuma, Reinigung des Blutes		Salate, Gewürz
Dill	krampflösend, regt Appetit an, bei Schlafstörungen, gegen Blähungen, beruhigt die Nerven	Gerbstoffe, Vitamin C	Salat, Fisch, Rohkost
Estragon	verdauungsfördernd, harntreibende Wirkung	Bitterstoffe, Estragol, Kalium	Geflügel, als Tee, Kräuterbutter, steht im Verdacht der Krebserzeugung
Fenchel	krampflösend, gegen Blähungen, bei Magen- und Darmbeschwerden, Husten	Flavonoide, Terpene, Vitamine, Mineralstoffe	Tee, Gebäck, Soßen, Salate

Goldrute	Blasenentzündung	Saponine, Bitterstoffe, Flavonoide, Gerbsäure	Tee
Himbeerblätter	bei Durchfall, Ausschlägen, hemmt Entzündungen, Herz- und Kreislaufunterstützung	Tannin, Vitamin C,	Tee, Tinktur
Johannisbeerblätter	bei Durchfall, Lungenerkrankungen, Gicht, zur Blutreinigung	Vitamin C, Gerbstoffe Flavinoide	Tee
Kamille	Haut, Bäder Wundheilung, Magen- und Darmbeschwerden, Heuschnupfen, Asthma, Allergien	Ätherisches Öl, Schleimstoffe, Polyacetylene,	Tee, Bäder, Inhalation
Kerbel	harntreibend, Stärkungsmittel, lindert Insektenstiche, reguliert Verdauung, Erkältung, Nervenberuhigung	Eisen, Zink, Bitterstoffe, Magnesium, Flavonoide	Tee, Schnaps, Suppe,
Kresse	Förderung der Verdauung, harntreibend		Quark, Eier, Kartoffeln
Lavendel	beruhigender Duft, Galle, Magen, Muskelbeschwerden, Depressionen	Ätherisches Öl, Cineol, Cumarin, Gerbstoffe	Blätter in Eintopf, Gemüse, zu Lamm; Öl gegen Schweißfüße, wegen hohem Cumarin zur Heilung unter ärztlicher Aufsicht empfohlen
Liebstockel	anregend, Sodbrennen, zur Verdauung, Blasenentzündung, Blähungen, nicht bei Nierenerkrankung	Cumarin, Harz, hoher Vitamin C- Gehalt,	Tee, Eintopf
Majoran	nervenberuhigend, bei Geschwüren, Asthma, Salbe gegen Blähungen, gegen Erkältung	ätherische Öle, Bitterstoffe	als Fleischgewürz, zu Tomaten,

Meerrettich	Viren, Erkrankung der Atemwege, Bronchitis,	Vitamin C, B1, B2, B6, Kalium, Calcium, Eisen,	zum Fleisch
Petersilie	Abwehr freier Radikale, enthält Beta-Carotin und viel Vitamin C	Vitamin C	zu Kartoffeln, Fleisch-, Fisch-, Bohnengerichten,
Pfefferminz	zur Verdauung, Gallenbeschwerden, Atemwege	Cineol, Menthol, Menthon, Bitter- und Gerbstoffe	Tee, Inhalation, Getränke, Rohkost,
Portulak	Prellungen, harntreibend, Blutreinigung	Magnesium, Kalium, Eisen, Glutaminsäure, Zink, Oxalsäure, Saponine	kühlende Umschläge, Rohkost, Suppen, Kräutersoßen
Quitte	hemmt Entzündungen, stillt Husten, mildert Reizungen	Vitamin C, Kalium, Zink, Eisen, Natrium, Mangan Gerbsäure, Pektine, Kupfer	Saft, Likör, Marmelade, Fleischbeilage
Ringelblumen	Sonnenbrand, Leber und Gallenbeschwerden, zum Grugeln im Mund, bei Wunden, trockener Haut	Cumarine, Bitterstoffe, ätherisches Öl, Flavonoide, Glykoside der Oleanolsäure	Tee, Salbe, Kosmetika,

Rosmarin	erhöht Blutdruck, Förderung der Verdauung, Bad mit anregender Wirkung	Calcium, Magnesium, Phosphor, Natrium und Säuren, ätherische Öle wie Carneol. Carvacrol Thymol,	zu Grill-, Fleisch und Gemüsegerichten
Rucola	regt Appetit an	Vitamin C	Soßen, Quark, Pizza, Salate
Salbei	keimabtötend, Tee gegen Magenbeschwerden und Halsschmerzen	Asparagin, ätherisches Öl, Bitterstoffe, Gerbstoff, Saponine	Tee, Verband, Würze zu Gerichten aber auch zu Salaten und Suppen
Sauerampfer	reich an Vitamin C, Vorbeugung gegen Erkältung,	Vitamin C, Gerbstoffe, Oxalsäure, Mineralstoffe	Spinat
Schafgarbe	gegen Krämpfe, blutstillende Wirkung, Entzündung, unreine Haut, Blutdrucksenkung	Azulen, Eukalyptol, Azulen, Kalium, Phosphor, Vitamin C und K, Karotin	Soßen, Getränke, Beigabe in Salaten
Schnittlauch	bekämpft Bakterien, Viren, Pilze	Vitamin A und C, Eisen, Magnesium, Kalium, Phosphor	als Brotbelag, in Salaten und Soßen

Thymian	Bei Gallenleiden, Wundtinktur, bei Husten, antibakteriell, bei Erkältung, Förderung der Verdauung	Thymol, flavonoide, Gerbstoffe	Quark, zu Fleisch- und Gemüsegerichte, Soßen, Tee
Wasserysop (Brahmi)	erhöht Gedächtnisleistung, Beruhigung, angstlösend, zur Leistungssteigerung, Anti-Aging-Tee	Saponine	Salatzugabe, leicht bitterer Geschmack, beim Kochen werden Inhaltsstoffe zerstört.

Keine Gewährleistung für die Angabe aller Inhaltsstoffe, Anwendungen, Wirkungen und Risiken