

Magenentkrämpfer an Fisch und Gurke

Im Sauerglas kennt ihn jeder. Und auf dem Fisch, als Salatkrönung oder zarter Gewürzhauch an Kartoffel. Dass Dill jedoch auch als Heilpflanze durchaus Qualitäten entfaltet, ist weniger bekannt. Dabei hat die therapeutische Nutzung von Deutschlands beliebtester Gurkenverfeinerin tausendjährige Tradition. Spätestens seit dem Alten Ägypten.

Unser Tipp: Dill

Nadelfein und zart die Blätter, gelb und brokkoli-artig die Blüten, dunkel wie Sonnenblumenkerne die Samen: Dill ist Gewürzpflanze rund ums Jahr. Die Früchte, erntbar von Mai bis Oktober, weisen mehr und höherwertige Inhaltsstoffe auf als das frische (oder erst recht das getrocknete) Kraut, das bevorzugt im Gurkenglas schwimmt und durch seinen eigentümlichen, leicht petersilienartigen und scharfen Geschmack punktet.

Mit den ätherischen Ölen der Frucht löst der Tee Krämpfe und hemmt Bakterien, was ihn zum zweckdienlichen Naturmittel bei Bauchkrämpfen, Blähungen, Verdauungsproblemen und Koliken erhebt. Auch für Kinder. Außerdem wird dem Dill eine positive Mitarbeit bei der Milchbildung und für die Entwässerung nachgesagt. Frauen können bei Bauchkrämpfen durch Menstruationsbeschwerden ebenfalls Linderung erfahren, in diesem Fall empfehlen Naturheiler allerdings eher ein entspannendes Kräuterbad mit dem Kraut.

In der europäischen Naturheiltradition gilt Dill insgesamt als beruhigend und wurde noch das ganze Mittelalter hindurch als Einschlafhilfe verwendet; für diese Indikation gelten heute allerdings andere Pflanzen als besser geeignet.

Wenn Sie ein Fan der Gewürzpflanze sind, sei hier noch hinzugefügt: Das Kraut fördert Verdauung und Appetit, aber selbst wenn Sie reichlich davon auf Ihren Lachs, Karpfen oder Pangasius streuen: Es wird mit Sicherheit nicht genug sein, um Sie schläfrig zu machen.

Sebastian Kneipp: „Mit den Speisen verhält es sich ganz so, was gewöhnlich für das Dürftigste und Ärmlichste gehalten wird, ist das Beste.“

Tipp am (Weges-)Rande: Dillhappen kennt man überall, Dilldappen eher nur im Siegerland: das sind trottelige regionale Fabelwesen. Und wenn Ihnen Dill in einem Orts- oder Landschaftsnamen begegnet, dann bezieht er sich sicher auf *die* Dill, einen hessischen Fluss.

... Ihr Spezialist des Kneipp-Bund e.V.
Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke
Inst. Naturheilkunde - Universitätsspital Zürich
Charité Berlin

Kontakt:

Kneipp-Bund e.V. Adolf-Scholz-Allee 6-8 | 86 825 Bad Wörishofen | Tel. 08247.30 02-102 | Fax -199
info@kneippbund.de | www.kneippbund.de | www.kneippvisite.de