



## Essbare Gesundheit – Küchenkräuter

Frische Kräuter sind nicht nur eine Wohltat für Auge und Gaumen, gerade jetzt im Winter sind sie auch für unsere Gesundheit von Vorteil. Die heute gebräuchlichen Küchenkräuter stammen aus den unterschiedlichsten Gebieten und wurden teilweise schon seit Jahrtausenden genutzt, bevor sie ihren Weg in die deutschen Küchen fanden – viele stammen aus dem Mittelmeerraum. Ein großer Teil der Kräuter war nicht nur fester Bestandteil der Küche, sondern auch der Apotheke. Basilikum, Petersilie, Dill, Rosmarin, Thymian, Salbei – sie alle wurden und werden nicht nur als Gewürz, sondern auch als Heilkraut geschätzt.

### Unser Tipp: Küchenkräuter

Frische Kräuter enthalten außerordentlich viele Vitamine, vor allem Vitamin C und B2. Besonders hervorzuheben ist hier die Petersilie, die eine wahre Vitamin-C-Bombe ist. Frische Kräuter bieten zudem, neben ätherischen Ölen, einen hohen Gehalt an Folsäure, Eisen, Kalzium, Kalium, Magnesium und Carotinoiden. Würz- und Bitterstoffe regen den Appetit, die Verdauungssäfte und den Stoffwechsel an. Ätherische Öle wirken entschäumend und dadurch entblähend. Insgesamt kommt es auch zu einer Stärkung des Immunsystems.

### Sebastian Kneipp:

„Der liebe Gott hat so gut gesorgt und jeder Pflanze ihren Platz angewiesen wo sie am besten gedeihen kann.“

### Übrigens:

Typische Sommer-Kräuter müssen im Haus überwintern. Petersilie und Schnittlauch können einfach ausgegraben und eingetopft werden. Insbesondere Rosmarin, Lorbeer, Thymian und Salbei sollten vor den ersten Minusgraden Schutz im Hause finden. Der Standort für die Küchenkräuter sollte frostfrei, kühl und hell sein. Das Fensterbrett in der Küche eignet sich dafür ebenso wie das unbeheizte Schlafzimmer. Auf gar keinen Fall sollten die Pflanzen in dunkle Keller oder gar beheizte Räume gestellt werden, denn so bilden die Kräuter nur dünne und schwache Triebe aus. Das Gießen der Kräuter im Winter ist eine Wissenschaft für sich – Sie sollten Ihre Kräuter genau beobachten. Da Pflanzen im Winter ihren Stoffwechsel reduzieren, werden sie nicht gedüngt und auch nur selten und sparsam gegossen. Die Erde darf andererseits aber nie ganz austrocknen und sollte etwa alle 14 Tage überprüft werden.

*Ihr Gesundheitsexperte des Kneipp-Bund e.V.*

*Prof. Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke*

Hochschule für Gesundheit und Sport Berlin

Inst. Naturheilkunde - Universitätsspital Zürich

Abt. Naturheilkunde - 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