

Die Wirkungsweise der Petersilie (Petroselinum crispum)



Petersilie (*Petroselinum crispum*), im Volksmund Peterlein oder Suppenwurzel. Es gibt verschiedene Sorten des Krautes: glatte, krause oder mooskrause Petersilie und Wurzel- oder Knollenpetersilie. Die Petersilie ist eine zweijährige Pflanze wird bis zu einen Meter hoch. Im Frühjahr treibt die rübenartige Wurzel einen Strauss mit vielen Stängeln aus.

Erst im zweiten Jahr wachsen einige der Stängel nach oben und bilden ab Juni bis Juli gelbgrüne Doldenblüten. Daraus entwickeln sich bis zum Herbst die aromatischen Früchte mit den Samen.

Nach Mitteleuropa kam die Petersilie mit den Römern. Karl der Große ließ sie anbauen und Hildegard von Bingen beschrieb sie als Heilpflanze. Sie ist inzwischen in ganze Europa, Russland, Indien und Nordamerika heimisch geworden. Petersilie wächst in gemäßigttem Klima an sonnigen Standorten.

Sie war in der Antike bekannt und galt bei den Griechen als heiliges Kraut, dem allerlei Zauberkräfte zugeschrieben wurden. Nach einem Aberglauben hieß es, man könne sich Feinde vom Leib schaffen, indem man ein Sträußchen Petersilie pflückte und dabei den Namen des Feindes ausspreche.

Bei sportlichen Wettkämpfen wurden die Sieger mit Petersilienkränzen geschmückt. Den Kriegern Athens war der Verzehr von Petersilie angeblich verboten, weil sie die sexuelle Energie aufheizen würde.

Die Petersilie ist in der Küche vielfältig einsetzbar, fast jedes salzige Gericht verträgt sich mit ihr. Die Blätter der Petersilie werden nicht gekocht, da sie sonst Vitamine, Geschmack und Farbe einbüßen; die Wurzel soll mitgekocht werden.

Wer Petersilie aussät sollte wissen, daß sie erst nach 14 Tagen bis 3 Wochen keimt.

Petersilienblätter können geerntet werden, sobald die jungen Pflanzen kräftig genug sind. Sie treibt ihre Blütenstängel von August bis September. Die Wurzeln werden im April oder Oktober, November ausgegraben.

Biochemische Bestandteile Allicin

Die Früchte enthalten ätherisches Öl mit 60% (giftigem) Apiol (Kampferart) , Apiin, Cumarine, Myristicin, Flavonglykosid. Dazu cirka 20% fettes Öl mit Petroselinsäure.

Die Blätter enthalten 7% ätherische Öle, dabei Apigenin, auch etwas Apiol und dazu 20% pflanzliche Öle, Glykosid Apiin, Cumarine, Myristicin, Salicylate.,

Enthalten sind auch Mineralstoffe (Eisen, Kalium, Kalzium, Mangan, Phosphor), Vitamine A,B, viel Vitamin C, E, sowie Karotin, Schleimstoffe und Nitrat.

Weitere Bestandteile sind Melatonin, Phtalide, Kieselsäure, Apigenin. Der Myristicingehalt der krausen Blattpetersilie ist besonders hoch. Die glatte Sorte enthält Myristicin und Apiol. Das Aroma der Pflanze wird durch das ätherische Petersilienöl, hervorgerufen.

Wirkungsweise

Petersilienkraut wirkt appetitanregend, blutreinigend, auch fiebersenkend und durch den hohen Vitamin C Gehalt belebend besonders bei Frühjahrsmüdigkeit und. Aus zerquetschten Blättern kann äusserlich ein antiseptischer Umschlag hergestellt werden, der bei Quetschungen, Verstauchungen, Insektenstichen und kleinen Wunden hilft.

Theodorus beschreibt in seinem Kräuterbuch von 1625 ausführlich die damals bekannten Heilanwendungen:

Hier einige Anwendungen aus diesem Buch:

Das Peterlein erwärmt und stärkt die Leber, die Nieren und Blasen.

Er kocht den kalten, zähen Schleim. ...Es vertreibt die Wassersucht, treibt den Harn und reinigt die Nieren. Er stärkt den Bauch und alle Eingeweide,

Petersilie als Aphrodisiakum

"Den Peterleinsamen pulvern und mit Essig vermischt", oder frischen Petersiliensaft mit weissem Wein mischen und warm Trinken (Dazu wären noch Bärenklau, Brennesselsamen, Ginseng,

Gegen Knoblauchgeruch:

", iss eine rohe Peterleinwurzel und trinke einen Löffel guten Weinessig Es unterstützt auch Ingwer, Pfefferminz z.B. als Kaugummi, Kardamom und Schokolade.

Gegen die Folgen übermäßigen Alkoholgenusses:

"Petersilie und Basilikum miteinander in Wasser aufgekocht, die Brühe durchsieben und trinken. Dieses stillt das Erbrechen und vertreibt die Übelkeit."

Anwendung

Tee

Ein Tee aus den Samen oder der Saft aus den Wurzeln lindert Darmkrämpfe und Winde. Wohltuend wirkt er auf Leber, Nieren und Blase kann Nierengrieß vorbeugen. Dieser Tee eignet sich auch bestens zur Blutreinigung. Zwei Teelöffel fein gehackte Petersilienwurzeln und -kraut mit 250 ml kochendem Wasser übergießen und 10-15 Minuten ziehen lassen. 2 - 3mal täglich je 1 Tasse trinken. NICHT bei eingeschränkter Funktion der Nieren und des Herzens anwenden.

Tinktur

Um eine Petersilie-Tinktur selbst herzustellen, übergießt man Petersilien-Samen, -Wurzel oder Blätter in einem Schraubdeckel-Glas mit Doppelkorn, Weingeist oder 45 % Alkohol, bis alle Pflanzenteile bedeckt sind, und lässt die Mischung verschlossen für 2 bis 6 Wochen ziehen. Dann abseihen und in eine dunkle Flasche aufbewahren.

Von dieser Tinktur nimmt man dreimal täglich 10-50 Tropfen. Zusammen mit 6 Tropfen Wacholderöl fördert der Wurzelzug den Harnabgang bei Prostatavergrößerung. Tinkturen aus Samen und Wurzeln sind erheblich stärker als aus Blättern. Die Tinkturen aus Wurzeln bergen in hoher Dosierung die Gefahr der Schleimhautreizung vor allem der Nieren. Sie fördert die Menstruation, lindert Menstruationsbeschwerden. Die anregende Wirkung des Apiols auf die Gebärmutter, lässt sich heute nachweisen.

Bronchitis

Nehmen Sie den Saft von 3 Zitronen dazu 1 Handvoll Petersilie (zerkleinert) und 2 Teelöffel Honig. Man verrührt die Zutaten, gibt sie in ein Gefäß, deckt mit einem Tuch ab und lässt über Nacht stehen. Am nächsten Tag nimmt man davon jede Stunde 1 Eßlöffel.

Bei Insektenstichen

Petersilienblätter klein hacken. Die Kräuter auf ein Papiertaschentuch geben und auf den Stich drücken. Die ätherischen Öle lindern den Juckreiz und das Brennen.

Petersilie gegen Kopfschmerzen

Kopfschmerzen können unter Umständen durch das Kauen von frischer Petersilie verschwinden.

Gegen Sommersprossen:

Einige Stängel Petersilie (und 3 Stängel Bachbunze) mit 125 ml kochendem Wasser übergießen und 15 Minuten ziehen lassen. Dann zweimal täglich als Gesichtswasser verwenden. (Dazu evtl. Lycopodium oder Phosphor als homöopathische Potenz)

Kreislaufanregend:

Der Herzwein der [Hildegard von Bingen](#) wirkt kreislaufanregend.

"Wer im Herzen oder in der Milz (Seitenstechen) Schmerzen leidet, der koche Petersilie in Wein, unter Zugabe von etwas Weinessig und reichlich Honig und seihe durch ein Tuch ab. Den so zubereiteten Herzwein trinke er oft, und es heilt ihn."

Homöopathie: Symptome die Petersilie als homöop. Potenz bessern kann:

Brennen, kribbeln, auch Schmerzen in der Harnröhre, plötzlicher Harndrang, bes. bei Gonorrhoe, Prostatavergrößerung; Angstträume, Sehschwäche nachts, Ohren schriller Ton.

Heilerdemaske mit Petersilie

Nehme 2 EL Heilerde dazu 1/2 Bund Petersilie und etwas Hamameliswasser

Petersilie sehr fein hacken oder im Mixer pürieren. Hamameliswasser erwärmen, mit der Petersilie und der Heilerde zu einem Brei mischen, eventuell noch etwas Joghurt zugeben. Bei trockener Haut darauf achten, dass die Maske nicht ganz eintrocknet.

Petersilie und Heilerde bindet Toxine, harmonisiert den Säure/Basen-Haushalt und versorgt die Haut mit Spurenelementen.

Fettige Haut reinigen mit einer Petersilienmaske

Der Saft der Petersilie ergibt zusammen mit Eiweiß oder Joghurt eine wirkungsvolle Maske für stark fettige Haut. Petersilie, zieht die Poren zusammen.

Petersilie im Entsafter oder Mixer mit heißem Wasser zu einem Brei verarbeiten.

Diesen mit der gleichen Menge Joghurt oder Eiweiß mischen und tragen Sie die so entstandene Maske auf das Gesicht. 15 - 20 Minuten einwirken lassen, danach das Gesicht mit kaltem Wasser abspülen.

Achtung! Schwangere sollen die Petersilie nur in kleinen Mengen verwenden. Stillende Mütter können mit Petersilie und Salbei die Milchproduktion reduzieren. Patienten mit Nierenentzündung sollen auf Petersilie verzichten.

Hinweis: Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.

Aktuelles

Vorträge/Veranstaltungen:

- **Samstag 20.4., 09.30 – 17.30 Uhr und Sonntag 21.4., 09.30 – 15.00 Uhr**, Veranstalter: Wolfgang Bartolain
Im Haus der Camphill-Ausbildungen, Lippertsreuter Straße 14a, 88699 Frickingen Seminar:
Astrologische Deutung der Lebenszyklen, Lebensphasen anhand der Planetenumläufe
Anmeldung bei: Markgraf, Tel. 07554-9899991 oder E-Mail: manfred.markgraf@email.de, Kosten 120,- €

Literaturhinweis:

Pater Simons Haus-Apotheke, Kosmos-Verlag
Medizin der Erde, Susanne Fischer-Rizzi, AT-Verlag
Kölbl's Kräuterfibel, Reprint-Verlag Konrad Kölbl
<http://www.kraeuter-verzeichnis.de/kraeuter/Petersilie.htm>
<http://lexikon.huetttenhilfe.de/kraeuter/petersilie.html>
<http://www.kochkniffe.de/zutaten/petersilie-glatte/>