



# Wirkung und Verwendung von Kräutern

Kräuter	Wirkung	Verwendung
Bärlauch	Blutdrucksenkend, antibakteriell	Tee, Pesto, im Käse, Wurst, Aufstrich, Gewürzmischung
Basilikum	Blutdrucksenkend, entzündungshemmend, antibakteriell, konzentrationsfördernd	Pur und roh in italienischen Speisen und Salaten, Deko von Speisen, Gewürzmischung, im Käse, Wurst, Aufstrich
Dill	Nervenstärkend, verdauungsfördernd, magenfreundlich, stressreduzierend	Zusammen mit Fisch oder Gurke, in grüner Sauce
Fenchel	Entzündungshemmend, verdauungsfördernd, beruhigend	Tee, Fenchelhonig, Sirup, Essig, Salat
Kümmel	Verdauungsfördernd, appetitanregend, antiseptisch, krampflösend	Deftige Speisen mit Kartoffeln, Kohl, Wintergemüse und Eintöpfen
Lorbeer	Schmerzlindernd, verdauungsfördernd, stimmungsaufhellend	Marinaden, Suppen, Eintöpfe
Majoran	Appetitanregend, heilend, schmerzstillend, entzündungshemmend, antibakteriell	Marinade, Gewürzmischung, Tee, Majoranöl
Oregano	Stark antibakteriell und antiviral, verdauungsfördernd	Gewürzmischung, Pesto, griechische Salate
Petersilie	Mineralstoffreich, verdauungsfördernd, entzündungshemmend	Pesto, Marinaden, Aufstriche, zur Dekoration, Saft, Suppen, Smoothies
Pfefferminze	Antibakteriell, antiviral, gallentreibend, endkrampfend, leicht abführend	Tee, Saft, Sirup, pur in Salaten, Cocktails
Rosmarin	Beruhigend, blutdrucksenkend, schmerzstillend, entzündungshemmend	Tee, Saft, Sirup, Käse, Marmeladen, Gewürzmischung
Schnittlauch	Verdauungsfördernd, blutreinigend, appetitanregend, antibakteriell, harn-treibend, schleimlösend	Eierspeisen, Salate
Thymian	Hustenstillend, antibakteriell, krampflösend, schleimlösend, appetitanregend, verdauungsfördernd, fiebersenkend	Tee, Honig, Sirup, Gewürzmischung, Likör