

PETERSILIE

JEDER KENNT DIE PETERSILIE (PETROSELINUM CRISPUM) AUS DER KÜCHE. HIER WIRD SIE ZUM KOCHEN UND WÜRZEN VERWENDET. TYPISCH IST DER DUFT DER PFLANZE.

Die Petersilie ist wesentlich mehr als nur eine grüne Dekoration auf dem Rand des Tellers. Sie ist ein wahrer Vitamincocktail und aus gesundheitlicher Sicht in der Regel von größerem Nutzen als das Mahl, das sie ziert.

Ursprünglich kommt die Petersilie aus Südeuropa, doch bereits im Mittelalter wurde sie zu uns in Deutschland eingeführt, und seit damals wird sie als Nahrungsmittel und auch als Heilpflanze verwendet.

VOLL GESUND UND VOLL NATÜRLICH

Die Petersilie punktet in Sachen Gesundheit durch eine so außergewöhnlich große Menge an Inhaltsstoffen, dass sie locker mit jedem anderen Vitaminpräparat konkurrieren kann. Die Petersilie zeigt dabei 2 Vorteile: Im Unterschied zu künstlichen Mitteln ist sie eben rein natürlich (wenn biologisch angebaut) und zudem zahlt man lediglich den Bruchteil des Preises eines kommerziellen Produktes.



Petersilie enthält hohe Anteile von Chlorophyll, somit ist sie in der Lage, das Blut zu reinigen und die Bildung neuen Blutes zu unterstützen. Außerdem unterstützt sie die Nieren und die Leber bei der Entgiftung unseres Körpers. Das Chlorophyll ist in Kombination mit den in der Petersilie enthaltenen ätherischen Ölen zudem in der Lage, Gerüche zu kompensieren und zu binden, was gegen Körper- und Mundgeruch helfen kann.

REICH AN VITAMINEN

Man findet alle wichtigen Vitamine in der Petersilie, so zum Beispiel Vitamin A, B1 bis B6, C, D und Vitamin K.

Petersilie enthält zudem viele Spurenelemente und Mineralstoffe, zum Beispiel Mangan, Schwefel, Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen und Phosphor.

Petersilie ist also ein Reservoir hochwertiger Stoffe, die einfach durch das Essen der Pflanze sofort in unseren Körper gelangen. Und diese Stoffe haben es aus gesundheitlicher Sicht in sich: Sie helfen gegen Erschöpfung, sie steigern die Leistungsfähigkeit, helfen gegen Aufstoßen und Sodbrennen, kräftigen unser Herz, helfen gegen Cholesterinprobleme, helfen den Nieren bei ihrer Arbeit, sie sorgen aber auch für feste Knochen und harte Zähne. In der Pflanzenheilkunde wird die Pflanze zudem gegen Ohrenschmerzen, Rheuma und Leberleiden eingesetzt, sie hilft zudem bei Kreislaufstörungen, Menstruationsbeschwerden und bei Darmkoliken.

Aber das ist noch lange nicht alles, denn der Cocktail der Wirkstoffe ist in seiner Wirkung wirklich außergewöhnlich vielseitig: So kann das Risiko für Geburtsfehler verringert werden, die Wirkstoffe helfen der Verdauung und gegen Völlegefühl im Bauch, sie wirken entzündungsfördernd, sie steigern die Immunabwehr und regulieren das Hormongleichgewicht im Körper.

In der Naturheilkunde kennt man die Petersilie als Heilkraut zur allgemeinen Stärkung der Nieren, der Blase und der Harnwege. Die Petersilie stimuliert dabei die Urinausscheidung, sodass die Harnwege durchspült werden und Krankheitserreger ausgespült werden.

DIE ÄTHERISCHEN ÖLE DER PETERSILIE

Die ätherischen Öle der Pflanze sind nicht nur für den Geschmack und den Duft der Petersilie verantwortlich, sie sind auch ein wesentlicher Wirkstoff in ihr.

Ein Bestandteil dieser Öle, ein Stoff namens Myristicin, hilft gegen krebsauslösende Stoffe in der Umgebungsluft, z. B. Autoabgase und Zigarettenrauch.

WISSENSCHAFTLICHES UND STUDIEN

Petersilie (und Sellerie) kann Abfallstoffe aus entzündeten, empfindlichen und geschwollenen Gelenken ausleiten.

Studien zeigten, dass einige der in der Petersilie enthaltenen ätherischen Öle die Tumorbildung hemmen können, besonders bei Lungentumoren. Gleichzeitig wird auch ein Enzym namens Glutathion-S-Transferase angeregt, das gegen oxidierte, also geschädigte Zellen, hilft. Weitere Ergebnisse der Studie belegten eine Wirksamkeit bei der Behandlung von Prostatakrebs.

Petersilie ist sehr reich an Antioxidantien, die die freien Radikale im Körper bekämpfen. Freie Radikale schaden unseren Körperzellen, sie sind ein Auslöser für Krebserkrankungen.

Ein weiterer Wirkstoff der Petersilie, das Luteolin, regt den Stoffwechsel an und hemmt Entzündungen im Körper. Andauernde Entzündungen, die meist gar nicht bemerkt werden, können unter Umständen Herzerkrankungen verursachen, ebenso sind Entzündungen das große Thema bei Arthritis und Arthrose.

Studien zeigten, dass schon zwei Esslöffel gehackter Petersilie pro Tag genug Wirkstoffe beinhalten, um diese Schutzwirkung aufrecht zu halten.

DIABETES

Traditionell wurde die Petersilie in der Türkei bei Diabetes gegessen. In neuerer Zeit hat die Marmara-Universität in Istanbul Studien betrieben, die belegten, dass bei Ratten, die regelmäßig Petersilie bekamen, der Blutzuckerspiegel absank.

RHEUMATOIDE ARTHRITIS

Petersilie kann außerdem insbesondere gegen rheumatoide Arthritis helfen. Verbindungen in der Pflanze, wie zum Beispiel das Vitamin C und das Beta-Carotin, haben eine entzündungshemmende Wirkung, die gegen die Arthritisbeschwerden helfen können. Regelmäßiger Petersiliengenuss kann zudem die Harnsäure aus dem Körper ausführen, was die Beschwerden lindert.

KREBS

Eine Studie in Minneapolis in Minnesota (USA) zeigte, dass der Inhaltsstoff eine anti-karzinogene Wirkung hat. Allerdings sind noch weitere Untersuchungen nötig.

ENTZÜNDUNGSHEMMENDE EIGENSCHAFTEN

Im Mittelmeergebiet kennt man die Petersilie als Mittel bei Zahnschmerzen, Prellungen, Stichen von Insekten und einer angegriffenen Haut.

Eine Studie der King Saud Universität zeigte, dass die Petersilie entzündungshemmend bei diesen Beschwerden hilft. Gleiches gilt für innerliche Entzündungen.

HARNTREIBENDE EIGENSCHAFT

Man kennt seit vielen Jahrhunderten die harntreibenden Eigenschaften der Petersilie, und man setzt sie schon genau so lange bei Steinleiden ein, etwa bei Nierensteinen, oder Gallensteinen. Die Petersilie hilft auch bei Ödemen, also Flüssigkeitsansammlungen im Körper. Trinken Sie dazu jeden Tag 3 Tassen Tee aus je 2 Teelöffel Petersilie pro Tasse Wasser.

STÄRKT DAS IMMUNSYSTEM

Vitamine und Mineralien sowie die Antioxidantien stärken unser Immunsystem. So wirkt das Vitamin A direkt auf die weißen Blutzellen ein, die Krankheitserreger dadurch besser bekämpfen können. Das Chlorophyll in Petersilie hat eine antibakterielle und pilzhemmende Eigenschaft.

Studien zeigten, dass die Pflanze antioxidative Stoffe enthält, die Krebs vorzubeugen helfen.

PETERSILIE KANN ABER NOCH VIEL MEHR

Die enthaltenen Vitamine A und C stärken das Immunsystem, das Vitamin C ist wichtig für die Kollagenbildung im Körper, das wiederum wichtig für das Bindegewebe ist. Einfacher ausgedrückt: Petersilie stärkt das Bindegewebe, was zum Beispiel bei Cellulitis hilft.

Gleichzeitig wird die Wundheilung beschleunigt, Nägel und Haare wachsen gesund nach.

Das Vitamin A der Petersilie hilft unserem Körper, Krankheitserreger in den Lungen, dem Darm oder an den Schleimhäuten der Augen, des Halses und Nase abzufangen.

Das Vitamin K ist verantwortlich für die oben erwähnte Wirkung für harte Zähne und Knochen, es hilft aber auch gegen Ansammlungen von Kalzium im Körper, wie es bei Atherosklerose teilweise der Fall ist. Außerdem schützt es vor einem Schlaganfall und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

ESSEN SIE MEHR PETERSILIE

Wenn Sie von der besonderen Wirkung der Petersilie profitieren, müssen Sie allerdings mehr davon zu sich nehmen, als es via Suppengemüse geschieht.

Sie können zum Beispiel Salate aus der Petersilie herstellen.

Sie können auch den Saft trinken, den Sie aus einem Entsafter gewinnen. Dazu können Sie geschmackshalber andere Säfte zugeben, wie zum Beispiel Apfelsaft, Möhrensaft oder Tomatensaft.

Sie können aber auch Smoothies daraus machen, also allerlei leckere Früchte und Gemüsesorten in einem Mixer zerkleinern und dann trinken. Diese Smoothies sind sehr gesund und können ganze Mahlzeiten ersetzen.

"Wer im Herzen oder in der Milz oder in der Seite 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."

Hildegard von Bingen

Wer schon mal Petersilie zum Keimen bringen wollte, der weiß, dass das sehr lange dauert. Der Grund dafür, so dachte man früher, ist der, dass die Petersilie neunmal zurück zum Teufel geht, bevor sie keimt. Allerdings könne man dies verhindern, indem man am Karfreitag aussät. An diesem Tag hat der Teufel keine Macht.

Zudem dachte man, dass die Person bald sterben würde, die ausgesät hat, wenn die Petersilie nicht aufgeht.

Die Petersilie wurde schon bei den alten Griechen als Kraut in der Küche verwendet. Die Griechen schätzten ihre Kraft, wohl besonders auch die kraftspendende und aphrodisiakische Wirkung. Die Petersilie sollte außerdem der Trunkenheit vorbeugen.

Man trug Kränze aus Petersilie auf Festen und Siegesfeiern. Laut Sage soll der allseits bekannte Herkules sich vor dem Kampf gegen die Hydra einen Kranz aus Petersilienblättern auf seinen Kopf gesetzt haben.

Altgriechischen Soldaten blieb die Verwendung der Petersilie aber verboten, denn diese regt die sexuelle Energie an und lenkt doch zu sehr vom Kämpfen ab - so im Nachhinein eigentlich schade, mehr Liebe und weniger Krieg wäre doch auch ganz schön!

Die Römer kannten die Petersilie natürlich ebenfalls, beide Kulturen waren doch ziemlich ähnlich. Die Römer sollen es wohl auch gewesen sein, die die Petersilie zu uns nach Nordeuropa brachten.

Im dunklen Mittelalter galt die Petersilie als Hexenkraut, als "Geilwurz" mischte man sie Liebessalben bei.

Die Prostituierten von damals brauchten die Samen wohl des Öfteren als Abtreibungsmittel, Verhütung gab es damals ja nicht. Ihre Kunden freuten sich hingegen über die potenzsteigernde Wirkung, weshalb die Straßen, in denen die Damen so ihrem Gewerbe nachgingen, auch oft "Petersiliengasse" oder "Peterles Gässchen" hießen.

Wenn man die Blätter verräucherte, sollte das Geister fernhalten.

Petersilie soll auch besser aufgehen, wenn man sie mit möglichst viel Wut aussät, andere raten zu möglichst viel Lachen.

"Petersilie hilft den Männern aufs Pferd, den Frauen unter die Erd"

Altes Sprichwort

Wer schön bleiben will, der soll sich mit Petersilie waschen.

Die Wurzel enthält das sehr giftige Apiole, das tatsächlich eine sexuell stimulierende Wirkung hat.

HAUPTWIRKUNG DER PETERSILIE

Petersilie ist ein Allroundgewürz. Es wirkt stark entwässernd.

Wirkung und Anwendung von Petersilie

- appetitfördernd
- Arteriosklerose
- Blähungen
- Blasen- und Nierensteine
- Blasenbeschwerden
- Blasenschwäche
- Diabetes
- Eisenmangel
- Entzündungen
- Grieß -und Steinbildung
- Harnwegsentzündungen
- Herpes
- Kopfläuse
- Krätze
- Krebs (vorbeugend und therapieunterstützend)
- Leberleiden
- Mückenstiche
- Nierengrieß
- Ohrenscherzen
- Rheuma
- Verdauungsstörungen
- Wassersucht
- Kreislaufstörungen
- Menstruationsbeschwerden
- Darmkoliken

ÜBERSICHT

Volksnamen

Bittersilche, Kräutel, Peterchen, Peterlein, Peterling, Silk

Blütezeit und Sammelzeit

Die Blütezeit ist im Juni und im Juli.

Die Wurzeln erntet man im März oder im Oktober und November. Das Kraut wird von Juni bis November geschnitten, die Früchte sammelt man im August und September. Alle geernteten Pflanzenteile werden nach einer gründlichen Reinigung vorsichtig getrocknet.

REZEPTE UND ANWENDUNGEN RUND UM DIE PETERSILIE

Tee

Zwei Teelöffel feingeschnittene getrocknete Petersilienwurzel und getrocknetes Kraut mit 250 ml kochendem Wasser übergießen und nach 15 Minuten absieben.

2 - 3-mal täglich je 1 Tasse trinken.

NICHT bei eingeschränkter Funktion der Nieren und des Herzens anwenden.

Gegen Sommersprossen

Einige Stängel mit 125 ml kochendem Wasser übergießen und 15 Minuten ziehen lassen. Dann zweimal täglich als Gesichtswasser verwenden.

Bronchitis

Nehmen Sie

den Saft von 3 Zitronen,

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 ein.

Tee aus Petersilienwurzel

Zwei Teelöffel fein gehackte Petersilienwurzel mit 250 ml kochendem Wasser übergießen und 10 - 15 Minuten ziehen lassen.

Bis zu 3 Tassen pro Tag trinken. Hilft zur Durchspülung der Harnwege und kann Nierengriß vorbeugen.

Bei Insektenstichen

Einfach ein paar Petersilienblätter nehmen, gründlich waschen und anschließend klein hacken. Die Kräuter auf ein sauberes Papiertaschentuch geben und das Ganze direkt 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. Man sollte dieses Mittel gleich zu Beginn der Kopfschmerzen ausprobieren.

Fettige Haut mit einer Petersilienmaske reinigen

Der Saft der Petersilie ergibt zusammen mit Eiweiß oder Joghurt eine wirkungsvolle Maske für stark fettige Haut. Die Ursache dafür ist die adstringierende Wirkung der Petersilie, das bedeutet, sie zieht die Poren zusammen.

Waschen Sie einen großen Bund Petersilie und hacken Sie ihn klein. Dann gibt man die Petersilie entweder in den Entsafter oder in den Mixer und verarbeitet sie zusammen mit einer kleinen Menge heißem Wasser zu einem Brei.

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

Tinktur

Geben Sie Petersilienblätter und -wurzeln in hochprozentigen Alkohol und lassen Sie dies 4 Wochen stehen. Dann absieben und in eine dunkle Flasche füllen.

Ein Schnapsglas pro Tag einnehmen.

PETERSILIE IN DER FRAUENHEILKUNDE

Petersilie ist ein spezielles Frauenkraut, sie hat östrogenartige Inhaltsstoffe, die den Wasserhaushalt der Frau regeln, den Uterus stimulieren, die Menstruation zügig in Gang bringen und gegen stressbedingte Krämpfe und Kopfschmerzen wirken. Man kann also mit Petersilie eine schwache Menstruation verstärken und mit Hilfe des Suppengewürzes sogar einen Abort einleiten! Um die Wirkung dabei möglichst lokal zu begrenzen, werden dazu Petersilienstängel direkt in die Vagina eingeführt und dort - täglich zweimal gewechselt - drei Tage lang getragen.

DIE PETERSILIE IN DER KÜCHE

Ich weiß noch, wie meine Mutter immer sagte "Petersilie Suppenkraut". Und natürlich kennt man die Petersilie eigentlich aus der Küche und weniger als Heilmittel, was ja auch seine guten Gründe hat.

Die Petersilie passt natürlich wunderbar zu Suppen und in Salate, oder auch einfach nur so auf ein Butter- bzw. Quarkbrot.

Petersilie ist aber eine Pflanze, die im großen Umfang für kulinarische Zwecke verwendet wird, so zum Beispiel auch für Eintöpfe, Soßen, Gemüsegerichte, Füllungen, würzige Kuchen oder Aufläufe. Darüber hinaus kann man damit Gerichte mit Fisch, Fleisch und Muscheln würzen und garnieren.

Es gibt aber auch z. B. in der syrischen Küche wunderbare Petersiliensalate (von denen ich gerne das Rezept hätte...), oder in der italienischen Küche Pestos, in denen die Petersilie natürlich nicht fehlen darf.

PETERSILIE IM GARTEN

Petersilie wächst am besten in extrem reichen und gut durchlässigen Böden. Die Pflanze benötigt immer ausreichend Wasser, man sollte also regelmäßig gießen. Als Standort sollte ein halbschattiger bis sonniger Platz gewählt werden.

Die Keimung der Samen dauert recht lange, bis zu 6 Wochen, wenn man dies beschleunigen will, kann man die Samen in lauwarmem Wasser über Nacht einweichen und dann aussäen.

Es ist ratsam, beim Aussäen Handschuhe zu tragen, da die Samen klebrig sind und meistens an den Fingern kleben bleiben.

VORSICHT - RISIKEN UND NEBENWIRKUNGEN

- Große Mengen der Petersilie können giftig wirken!
- Nicht in größeren Mengen in der Schwangerschaft verwenden!
- Petersilie kann Gebärmutterkontraktionen auslösen und so zu einer Frühgeburt führen!
- Petersilie bewirkt eine verstärkte Durchblutung der Schleimhäute des Verdauungsapparats und löst Gebärmutterkontraktionen aus.
- Nicht essen bzw. einnehmen bei einer bestehenden Nierenentzündung!
- Es kann vereinzelt zu einer Fotosensibilisierung kommen, also zu einer verstärkten Empfindlichkeit dem Sonnenlicht gegenüber.
- Eine Überdosierung von Petersilie kann auch bei ansonsten gesunden Menschen zu Herzrhythmusstörungen führen, zudem können die Nierenschleimhäute angegriffen werden.
- Die Samen sind bei Überdosierung giftig!

QUICKINFO PETERSILIE

- Angehöriger der Familie der Doldenblütler
- Herkunftsgebiete: südlicher und östlicher Mittelmeerraum
- Pflanzenbeschreibung: Pflanze wächst buschig, sie wird bis zu einem halben Meter groß, sie hat eine helle Pfahlwurzel
- Der Stängel ist kantig und verzweigt
- Die Blätter sind dunkelgrün und gefiedert
- Die Blüten sind grünlich bis gelblich, sie stehen in Doppeldolden
- Der Wuchsort ist im Halbschatten, der Boden sollte humusreich und feucht sein
- Pflanze im Garten: Petersilie braucht viel Wasser
- Die Vermehrung der Pflanze erfolgt durch Aussaat
- Verwendungsmöglichkeiten: Die Blätter und die Wurzeln passen in Suppen, Soßen, Salat, aufs Butterbrot, in Gemüse, Fisch und Fleisch.
- Petersilie reinigt das Blut, hilft bei Erkrankungen der Harnwege
- Vorsicht in der Schwangerschaft! Bitte die ausführliche Beschreibung unten lesen!

Artikel im Internet unter <http://www.kraeuter-verzeichnis.de/kraeuter/Petersilie.htm>.

Copyright <http://www.kraeuter-verzeichnis.de>