

Küchenkräuter können mehr als würzen: Diese 3 Hausmittel stehen oft direkt in der Küche

Rosmarin, Pfefferminze und Melisse werden meist nur als Geschmacksträger gesehen – dabei können sie im Alltag weit mehr, als viele vermuten.

Viele Menschen suchen nach einfachen, alltagstauglichen Möglichkeiten, ihre Gesundheit zu unterstützen – und übersehen dabei genau jene Kräuter, die sie ohnehin zuhause haben“, sagt Dr. Patricia Purker. „Küchenkräuter sind nicht automatisch Wundermittel, aber sie können im Alltag sehr wohl sinnvoll eingesetzt werden, wenn man weiß, wofür sie traditionell genutzt werden, was die Phytotherapie dazu sagt und worauf man achten sollte.“

Rosmarin am Morgen, Pfefferminze nach schwerem Essen, Melisse am Abend: Viele Kräuter, die ganz selbstverständlich in Töpfen, Balkonkästen oder auf dem Fensterbrett wachsen, spielen nicht nur in der Küche, sondern auch in der traditionellen Pflanzenheilkunde eine Rolle. Die medizinische Wissenschaftlerin Dr. Patricia Purker von der Naturakademie zeigt, warum gerade vertraute Küchenkräuter ein guter Einstieg in alltagstaugliches Naturwissen sind.

Drei Küchenkräuter, die im Alltag besonders interessant sind

Rosmarin

Rosmarin wird traditionell unter anderem bei Erschöpfung, Verspannung und Völlegefühl eingesetzt. Er gilt als anregend, durchblutungsfördernd und verdauungsfördernd. Rosmarin wird beispielsweise als Tee, Bad oder in äußerlichen Anwendungen genutzt.

Tipp: Ein Zweig Rosmarin in heißem Wasser kann am Morgen eine aromatische Alternative zu Kaffee sein.

Wichtig: Bei Schwangerschaft und Bluthochdruck ist Vorsicht geboten.

Pfefferminze

Pfefferminze gehört zu den vielseitigsten Küchenkräutern überhaupt. Sie wird traditionell bei Magen-Darm-Beschwerden, Muskelspannungen, Insektenstichen und Kopfschmerzen eingesetzt. Gerade weil sie vielen vertraut ist, wird oft unterschätzt, wie breit ihr Einsatzspektrum sein kann.

Tipp: Bei stechenden Kopfschmerzen kann Pfefferminzöl sparsam auf Schläfen und Nacken aufgetragen werden – allerdings nie zu nah an die Augen.

Wichtig: Vorsicht gilt bei Kontakt mit Schleimhäuten sowie in Schwangerschaft, Stillzeit und bei Kindern.

Melisse

Melisse steht wie kaum ein anderes Küchenkraut für Ruhe und Ausgleich. Sie wird traditionell bei Stress, Schlafstörungen, Magen-Darm-Beschwerden und Herpes genutzt. Damit zeigt sie besonders gut, dass Küchenkräuter nicht nur den Körper, sondern auch das allgemeine Wohlbefinden begleiten können.

Tipp: Melisse eignet sich gut für ein beruhigendes Abendritual und gilt auch während und nach der Schwangerschaft als gut verträglich.

Kräuterwissen beginnt nicht im Wald, sondern oft in der Küche

„Viele Menschen denken bei Heilpflanzen zuerst an Wildkräuter, Waldspaziergänge oder große Kräuterbücher“, sagt Purker. „Dabei beginnt Kräuterwissen oft viel näher – nämlich dort, wo wir kochen, würzen und täglich mit Pflanzen umgehen. Gerade diese Nähe macht Küchenkräuter so wertvoll: Sie sind vertraut, leicht zugänglich und eröffnen einen unkomplizierten Einstieg in die Welt der Pflanzenheilkunde.“

Anlass der Tipps ist das neue E-Book „Küchenkräuter - mehr als Gewürze“ der Naturakademie. Darin werden 12 vertraute Küchenkräuter nicht einfach als Gewürze vorgestellt, sondern als kleine Hausapotheke für den Alltag neu gelesen: mit Überblick zu Pflanzenteilen, Wirkung, Anwendung und Vorsichtshinweisen, mit Brauchtum, Botanik und Inhaltsstoffen, mit phytotherapeutischer Einordnung sowie mit Hausmitteln und Pflegetipps für zuhause. So lernen Leser:innen nicht nur, wofür Rosmarin, Basilikum, Salbei, Petersilie, Liebstöckel, Thymian, Oregano, Majoran, Pfefferminze, Melisse, Schnittlauch und Senf eingesetzt werden, sondern auch, wie man sie sicher, sinnvoll und mit mehr Tiefe in den Alltag integriert.

Rezept-Goodie aus dem E-Book: Rosmarintee

Rosmarintee hilft bei Müdigkeit, Verspannung & einem „vernebelten“ Kopf. Er wirkt belebend, fördert die Durchblutung & unterstützt die Verdauung. Er eignet sich auch als gute Alternative für Kaffee in den frühen Morgenstunden.

Was du brauchst:

- 1 TL getrocknete oder frische Rosmarinblätter

Optional kombinieren mit:

- 1 TL getrocknetem Salbei
- 1 TL getrocknetem Thymian

Was die beiden können, erfährst du im E-Book "Küchenkräuter - mehr als Gewürze".

Zubereitung:

- Rosmarin in eine Tasse oder Teekanne geben.
- Mit 250 ml kochendem Wasser übergießen.
- Etwa 8–10 Minuten ziehen lassen (am besten zugedeckt damit sich die ätherischen Öle nicht verflüchtigen).
- Abseihen, auskühlen lassen & nach Wunsch pur trinken oder mit etwas Honig süßen.

natur & akademie

Über die Naturakademie

Die Naturakademie hat es sich unter dem Motto „Du bist Natur – happy durch Naturwissen“ zur Aufgabe gemacht, faszinierendes Naturwissen wieder Mainstream zu machen. Mit der online Ausbildung zur zertifizierten Kräuterpädagog:in, Memberships, Kursen, Wanderungen und Büchern lehrt die Naturakademie, die Allgegenwart der Natur für ein glücklicheres Leben zu nutzen. Gegründet von der Wissenschaftlerin Dr. scient. med. Patricia Purker, vor 13 Jahren (2013), verbindet die Naturakademie wissenschaftlich fundierte Inhalte mit praxisnahen Anwendungen - für eine neue, inspirierende Verbindung von Mensch & Natur.

Pressekontakt:

Naturakademie Villa Natura GmbH

Mag. Lisa Reisenhofer

Head of Growth

lisa.reisenhofer@naturakademie.com

www.naturakademie.com