Länger besser leben.

Institut

Universität Bremen

Veranstaltung in Obernkirchen am 27.3.2019

Kräuter und Gewürze

Prof. Dr. Gerd Glaeske

Universität Bremen, SOCIUM
www.uni-bremen.de

Universität Bremen

Für 1 kg 150.000-200.000 Blüten Crocus

Viele Kräuter und Gewürze wirken therapeutisch unterstützend, z.B. antidepressiv (SAD), und können bei der guten Laune im Frühjahr helfen…

Drei Beispiele:

- Safran – ähnliche, aber schwächere Wirkungen wie bestimmte Antidepressiva (z.B. Imipramin oder Fluctin), Crocin kann Dopamin und Noradrenalin, Safranal das Serotinin; nicht für Kinder und Schwangere; Maximaldosis 1,5 g pro Tag. Teuer!
- Süßholz – aber Achtung: Kann den Blutdruck erhöhen (Lakritze!), nicht länger als 4 Wochen hintereinander, nicht für Schwangere, Stillende, Nieren- und Leberkranke; 10 Min. ziehen lassen

- Johanniskraut – bekanntestes „Kraut“ gegen leichte und mittelschwere Depressionen, „Helligkeit“ von innen (Hypericin Doppelbindung). Aber Achtung: viele Wechselwirkungen, z.B. Schwächung der Pille, von Ciclosporin (gegen Transplantatbstoßung,) von HIV/AIDS-Arzneimittel)

Potenziale von Kräutern und Gewürzen

- Machen Essen und Getränke verdaulich
- Regen Verdauung und Ausscheidung an
- Aktivieren Nieren und Leber
  - Verbessern die Fettverdauung durch eine gesteigerte Leberfunktion
- Verbessern die Aufnahme von Eisen und Spurenelementen
- Fördern Appetit nach schwerer Erkrankung
- Regen den Stoffwechsel an
- Verbessern das Hautbild
- Unterstützen den Wärmehaushalt durch wärmende Wirkung
  - Nach Ayurveda-Heiltraditionen oder Traditioneller Chinesischer Medizin
  - Nach Hildegard von Bingen

Quelle: Peters 2019

Brennnesselsamen

Hilft bei:

- Beschwerden durch vergrößerte Prostata
- Harnwegsinfektionen
- Darmerkrankungen
- Allergien
- Akne
- Eisenmangel
- Arthritis
- Hohen Blutdruck
- etc.

Mögliche Verwendung:
in Tee, Smoothies oder als Saft, zu spinatähnlichen Gerichten

Wirkt:

- durchblutungsfördernd
- entwässernd

Quelle: Stiftung Warentest 2017; Zentrum der Gesundheit 2018

Nachtkerzensamen

Hilft bei:

- Durchfall
- Stärkung des Immunsystems
- Hautbeschwerden, z.B. juckende oder schuppende Haut
- Ekzeme
- Neurodermitis
- Prämenstruelles Syndrom (PMS)
- Rheuma / rheumatoide Arthritis
- etc.

Mögliche Verwendung:
im Joghurt, Müsli oder im Salat

Quelle: Purle 2019d

Ringelblumen

Hilft bei:

- Ekzemen
- Pickeln, Furunkeln
- Verbrennungen
- trockener Haut
- Brustdrüsenentzündung
- (eitrigen) Wunden
- Gelenkbeschwerden
- Magen- und Darmbeschwerden
- Augen- und Zahnbeschwerden
- Stärkung des Immunsystems
- Vorbeugung von Krebs (tumorhemmend)
- etc.

Wirkt:

- antibakteriell
- antifungizid(pilzhemmend)
- krampflösend
- gallenflussfördernd

Mögliche Verwendung

Wildblütensalat oder um Färben von Lebensmitteln

Quelle: Borsuk et al. 2011; Jiménez-Medina 2006; Purle 2018

Rosmarin

Hilft bei:

- Blähungen
- Völlegefühl
- Kopfschmerzen

Mögliche Verwendung:

Zu Beilagen, wie z.B. zu Kartoffeln sowie zu Fleisch und Fisch

Wirkt:

- kreislaufanregend
- appetitanregend
- krampflösend
- blutreinigend
- antibakteriell
- menstruationsfördernd

Spitzwegerich

Hilft bei:

- Wundheilungsstörungen, Insektenstiche, Schwellungen,
- Husten
- Fieber
- Bronchitis
- Mund- und Rachenraumentzündungen
- Asthma
- Schleimhautentzündungen
- Sonnenbrand, Nesselsucht
- etc.

Mögliche Verwendung:

in Tee oder als Sirup in Tee, im Salat

Wirkt:

- antibakteriell
- blutreinigend und -stillend
- wundheilend
- entzündungshemmend
- reizmildernd
- schmerzlindernd
- harntreibend
- schleimlösend / auswurffördernd

Quelle: Gesundheitswissen.de n.d; https://shop.strato.de/epages/15435630.sf/de_DE/?ObjectPath=/Shops/15435630/Products/gew_pfeffer_05; Purle 2018

Thymian

Hilft bei:

- Bronchitis
- Husten und Erkältungen
- Muskelkrämpfe
- Rheuma
- Schwachem Immunsystem
- Verdauungsbeschwerden
- Hauterkrankungen
- etc.

Mögliche Verwendung:

Deftige Fleischgerichte, zu Brat- oder Ofenkartoffeln, in Blattsalaten, zu Schafskäse in Alufolie gebacken, Thymianhonig, als Bestandteil der Gewürzmischung „Kräuter der Provence“

- Enthält ätherische Öle (vor allem Thymol)

Wirkt:

- antibakteriell
- pilzhemmend
- entzündungshemmend
- krampflösend
- schleimlösend
- etc.

Quelle: Purle 2019i; Peters 2019

Salbei

Hilft bei
- Heiserkeit
- Hals- und Zahnschmerzen
- Übermäßigem Schwitzen
- Frieren → verbreitet Wärme im Körper
- Verdauungsbeschwerden
- etc.

Mögliche Verwendung
Ossobuco alla milanese,
als Füllung in Ravioli, Tomatensalat,
Speisen mit Fisch, Hühnchen,
kurz gebratenes Fleisch

- Enthält ätherische Öle

Wirkt:
- entkrampfend
- antibakterielle
- antivirale

Quelle: Purle 2019e, Melzer 2016

Pfeffer

Hilft bei:

- Verdauungsstörungen
- Hemmung des Wachstum von Brustkrebszellen
- Gewichtsabnahme
- Senkung des Cholesterinspiegel
- Ausschüttung von Glückshormonen
- etc.

Mögliche Verwendung:
zum würzen und in Marinaden für Fleisch, Fisch, Gemüse, in Eintöpfen, Gulasch, Ragouts, Salaten, Saucen

Quelle: Peters 2019; Shah et al. 2011; Somchai et al. 2016; Brandtsteller 2017

Dost

Hilft bei:

- Harnsteinen und Verstopfung
- bakteriell verursachten Krankheiten
- Husten und Heiserkeit
- Leberleiden
- Lungenleiden
- Magengrimmen und Darmbeschwerden
- Juckreiz und Hautprobleme
- etc.

Mögliche Verwendung:

in Salaten, Saucen, Suppen, in Brot und herzhaftes Kleingebäck, zu Bratkartoffeln, würzigen Eierspeisen, mediterran Eintöpfen, Gemüse und Lamm

Wirkt:

- antioxidativ
- krampflösend
- schmerzlindernd
- wundheilend

Quelle: Flick 2013;Greiner 2018

Paprikaflocken

Hilft bei:

- Verdauungsbeschwerden
- Herz- und Kreislaufbeschwerden
- Prävention von Nervenkrankheiten
- Stresssymptome
- etc.

Mögliche Verwendung:
Gulasch und Gulaschsuppe, Bohneneintopf, Fleischgerichte und Füllungen, für pikante herzhafte Saucen, Suppen und Eintöpfe, Nudel-, Reis- und Kartoffelgerichte, Grill- und Bratfisch, angemachter Schafskäse

- Enthält Vitamin C, Vitamin E, Vitamin B3

Wirkt:

- antibakteriell

Quelle: Baumann 2016; Krumes n.d.; GEO n.d.

Kornblumenblüten

Hilft bei

- Blasenbeschwerden
- Verdauungsstörungen
- Leichte Gallenstörungen
- Nervosität
- Kopfschmerzen
- Wunden
- giftige Insektenbisse
- chronischer Husten
- Bindehautentzündung
- Entzündungen der Augenlider
- etc.

Mögliche Verwendung

Tee oder Wildblütensalat

Wirkt:

- wassertreibend
- blähungslindernd
- leicht verdauungsfördernd
- entzündungshemmend
- antibakteriell
- wundheilungsfördernd

Quelle: Purle 2019c

Sonnenblumenblüten

Hilft bei:

- grippalen Infekt
- Fieber
- Blasenentzündung

Mögliche Verwendung:
Im Salat oder als Tee

Wirkt:

- Fieber senkend
- beruhigend

Zitronengras

Hilft bei:

- Verdauungsbeschwerden
- Rheuma
- Immunschwäche
- Fiebererkrankungen
- Schnupfen
- Infekten
- Menstruationsbeschwerden
- etc.

Mögliche Verwendung:
Fischgerichte, Hühnchen- und Rindgerichte, Kokossuppen, asiatische Nudelsuppen, Glasnudelsalat

Wirkt:

- antibakteriell
- pilzhemmend
- beruhigende Wirkung (Schlaf, Stress)

Quelle: Depta 2014; Purle 2016; Zeitung.de 2019

Ingwer

Hilft bei:

- Frösteln und Durchblutungsstörungen
- Übelkeit und Erbrechen
- Erkältungskrankheiten (Husten, Schleimbildung, Kopf- und Gliederschmerzen)
- Kopfschmerzen und Migräne
- Verdauungsbeschwerden
- Aufsteigender Magensäure
- Vermindertem Appetit
- Menstruationsbeschwerden
- etc.

Mögliche Verwendung:

als Tee, als Beilage zu Sushi, in Suppen, in Fleisch-, Fisch-, Gemüse-, und Reisgerichten

- Enthält ätherische Öle und Scharfstoffe (Gingerol)
- steigert die Kontraktionskraft des Herzmuskels
- Ist die Heilpflanze 2018

Wirkt:

- schmerzstillend
- Cholesterin senkend
- antirheumatisch
- entzündungshemmend und anregend

Quelle: Kabus 2019; Peters 2019; Siedentopp 2008

Zitronenschale

Hilft bei:

- Senkung des Blutdrucks
- Stärkung des Immunsystem
- Verdauungsbeschwerden
- Flecken auf Haut und Zähne
- Ausscheidung von Schadstoffen im Körper
- Blähungen
- Vorbeugung von Krebs
- etc.

Mögliche Verwendung:
Pur als „Snack“, als Tee
oder Saft, im Salat, Suppen, Reisgerichten

- Enthält ätherische Öle
- Enthält Vitamin C

Wirkt:

- entgiftend
- antiseptisch
- tumorhemmend

Quelle: EatMoveFeel.de 2019; Besser Gesund Leben 2015

Fenchelsamen

Hilft bei:
- Magenbeschwerden
- Völlegefühl, Blähungen
- Regt den Milchfluss der Frau an
- Husten- oder Atembeschwerden

Mögliche Verwendung:
Eintopf oder Fischgerichte,
Fenchelhonig

Wirkt:
- verdauungsfördernd
- krampflösend

Quelle: Purle 2019f

Anis

Hilft bei:

- Magenbeschwerden
- leichte Erkältungsbeschwerden (z.B. Husten)
- Blähungen und Durchfall
- Mundgeruch
- Milchbildungsstörungen
- chronischer Bronchitis
- Appetitlosigkeit
- Einschlafschwierigkeiten
- Störungen des Geschmackssinns bzw. Geschmacksstörungen
- etc

Mögliche Verwendung:
Kartoffelsuppen, Kohlsuppen, Kräutersuppen oder Linseneintöpfe, Fleisch- und Fischgerichte

- Enthält ätherische Öle

Wirkt:

- entkrampfend
- schleimlösend

Quelle: Purle 2019a

Kümmel

Hilft bei:

- Blähungen und Magen-Darmkrämpfe
- gereiztem oder nervösem Magen
- unangenehmes Völlegefühl nach dem Essen
- Kopfschmerzen
- Bluthochdruck
- Zahnschmerzen
- Husten

Mögliche Verwendung:
In Tee, im Brot, zu Bratkartoffeln, Kohl, Sauerkraut, Käse oder Wurst

- Enthält ätherische Öle

Wirkt:

- antibakteriell
- antioxidativ
- entkrampfend
- verdauungsfördernd

Kurkuma („Gelber Ingwer“)

Zur Wirksamkeit der Gelbwurz gegen Demenz, Depression, Krebs und zur Linderung von Schmerzen bei Knie-Arthrose und rheumatoider Arthritis gibt es keine wissenschaftlichen Belege!

Hilft bei:

- Entzündungen im Körper
- Verdauungsstörungen
- Verminderung des Herzinfarkt- und Schlaganfallrisikos
- etc.

Mögliche Verwendung:

in Tee oder in Smoothies, in Fleisch-, Gemüse- und Reisgerichten, in Suppen, in Soßen oder Salatdressings

Curcuma-Milch („Golden Latte“)

Eine Tasse Milch (pflanzlich oder tierisch) zusammen mit einem Teelöffel Kurkumapaste (bestehend aus einer viertel Tasse Kurkumapulver und einer halben Tasse Wasser) und einer Prise gemahlenem Pfeffer unter Rühren erwärmen. Die gewürzte Milch in eine Tasse geben und einen Teelöffel natives Kokosöl und bei Bedarf Honig zum Süßen unterrühren.

Wirkt:

- Stoffwechsel anregend
- antioxidativ
- entzündungshemmend
- schmerzlindernd

Quelle: Kurkuma-Wurzel.info (n.d.); Melzer 2018; Klein 2016; Peters 2019

Koriander

Hilft bei:

- Magen-Darm-Beschwerden
- Schlaflosigkeit
- Appetitlosigkeit und Gereiztheit
- Gelenk- und Muskelschmerzen sowie geschwollene Gelenke und Krämpfe
- Rheuma
- Diabetes
- etc.

Mögliche Verwendung:

Thailändische Suppen, Reisnudelgerichte, Geflügel- und Fischgerichte, zu Meeresfrüchten, Glasnudelsalate, Arabische Speisen, z.B. Gerichte mit Linsen oder Kichererbsen sowie Kartoffelgerichte, Tee

- Enthält ätherische Öle

Wirkt:

- antibakteriell
- bakterien- und pilzhemmend

Quelle: Purle 2019g

Estragon

Hilft bei

- Husten
- Magen- und Darmbeschwerden, Übelkeit
- nervöse Unruhe
- Zahnschmerzen
- etc.

Mögliche Verwendung:
Geflügel, Fisch, Desserts, Limonade

Wirkt:

- antibakteriell
- verdauungsfördernd
- entzündungshemmend
- entkrampfend
- antiepileptisch
- beruhigend

Quelle: Purle 2019b

Muskatnuss

Hilft bei:

- Entzündungen
- Unruhen
- Magenkrämpfen
- Leberschwäche
- Gicht und Rheuma
- Erschöpfungszuständen
- etc.

Mögliche Verwendung:

Kartoffelbrei mit Muskatnuss,
frisch gerieben in Suppen oder Eintöpfen,
in Gebäck, in Gemüse- und Fleischgerichten

Wirkt:

- durchblutungsanregend
- schmerzlindernd
- entzündungshemmend
- antibakteriell
- verdauungshemmend

Quelle: Agbogidi & Azagbaekwe 2013; Peters 2019

Liebstöckel

Hilft bei:

- Krämpfen
- Magen-Darm-Beschwerden
- Blasenentzündung und Harnwegsinfektionen → wirkt entzündungshemmend und harntreibend
- Menstruationsschmerzen
- Pickel und Ekzeme (bei Tinkturen)
- etc.

Mögliche Verwendung:
in Suppen, Fleischgerichten, zu Geflügel und Fisch, in Brot oder Brötchen gebacken, als Tee

- Enthält ätherische Öle

Wirkt:

- entzündungshemmend
- krampflösend
- harntreibend

Quelle: Purle 2019h

Macis

Hilft bei:

- Übelkeit
- Verdauungsbeschwerden
- Linderung bei Magen- und Darmproblemen
- Appetitlosigkeit
- Hauterkrankungen
- etc.

Mögliche Verwendung:

in Suppen, Eintöpfen, Reis- und Fischgerichten, mit Spinat senkt es den Bittergeschmack, in Süßen Speisen wie Cremes, Pudding oder Kompott

Wirkt:

- Antibakterielle Wirkung
- krampflösend
- entzündungshemmend

Quelle: FuchsGewürze (n.d.); Hery-Moßmann 2018; Ostmann Gewürze (n.d.); Welt 2010

Sumach

Hilft bei:

- Verdauungsstörungen
- Durchfall
- Bindehautentzündung

Mögliche Verwendung:
Schmortöpfe mit Fleisch, Fischgerichte Bohnen- oder Reiseintöpfe, wird auch als Kapernersatz genutzt

Wirkt:

- blutstillend
- harntreibend
- stärkend
- belebend

Quelle: Chopra 1986, Grieve 1984, Sezik et al. 2001

Schnittlauch

Hilft bei:
- hohem Blutdruck
- Verdauungsstörungen
- Appetitlosigkeit
- etc.

Mögliche Verwendung:
In Quark, auf Brot, mit Ei,
in Salaten, in Soßen

- Enthält ätherische Öle
- Enthält Vitamin C

Wirkt:
- antibakteriell
- schleimlösend
- harntreibende
- blutreinigend

Quelle: Allardice 1993

Verwendung von Kräutern

- Weniger ist mehr → Kräuter als Spuren im Gericht
- Können mitgegart werden (z.B. Fenchel, Koriander oder Anis)
- Werden in rohem Zustand genutzt (z.B. Schnittlauch, Basilikum oder Kresse)
- Gewürze mit ätherischen Ölen schnell verbrauchen → Flüchtigkeit der Öle
- Samen vor dem Verwenden zermahlen (Fenchel, Anis, Koriander, Pfeffer etc.)
- Manche Kräuter sollten frisch verwendet werden (z.B. Ingwer, Kurkuma, Muskatnuss)

Quelle: Peters 2019

BKK24 Länger besser leben.
Institut
Universität Bremen

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit…

socium
Forschungszentrum
Ungleichheit und Sozialpolitik

Universität Bremen

BKK24 Länger besser leben.
Institut
Universität Bremen

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit…

socium
Forschungszentrum
Ungleichheit und Sozialpolitik

Universität Bremen

Literatur

Agbogidi, O. M. & Azagbaekwe, O. P (2013). health and nutritional benefits of nut meg (mystica fragranshoutt.), Verfügbar unter: http://pscipub.com/Journals/Data/JList/Scientia%20Agriculturae/2013/Volume%201/Issue%202/2.pdf [27.02.2019]

Baumann, S. (2016). Paprika: So gesund sind die knallbunten Schoten. Verfügbar unter: https://www.lifeline.de/ernaehrung-fitness/gesund-essen/paprika-id120305.html [05.03.2019]

Besser Gesund Leben (2015). Anwendungsmöglichkeiten der Zitronenschale. Verfügbar unter: https://bessergesundleben.de/anwendungsmoeglichkeiten-der-zitronenschale/ [27.02.2019]

Borsuk, OS., Masnaya, NV., Sherstoboev, EY., Isaykina, NV., Kalinkina, GI., & Reihart, DV. (2011). Effects of drugs of plant origin on the development of the immune response. Bulletin of Experimental Biology and Medicine. 151(2): 194–6.

Brandsteller, J. (2017). Ist Pfeffer gesund? Das müssen Sie wissen. Verfügbar unter: https://praxistipps.focus.de/ist-pfeffer-gesund-das-muessen-sie-wissen_97652 [27.02.2019]

Depta, S. (2014). Zitronengras: Wirkung auf den Körper. Verfügbar unter: https://www.essen-gesundheit.de/lebensmittel/zitronengras-wirkung/ [27.02.2019]

EatMoveFeel.de (2019). Ist Zitronenschale Gesund?. Verfügbar unter: https://www.eatmovefeel.de/ist-zitronenschale-gesund/ [25.02.2019]

Flick, A. (2013). Dost (Origanum vulgare). Verfügbar unter: https://www.vorsichtgesund.de/glossary/dost-origanum-vulgare/ [27.02.2019]

Fuchs Gewürze. (n.d.). Myristica fragrans. Macis. Verfügbar unter: https://www.fuchs.de/gewuerz/macis/[22.02.2019]

GEO (n.d.) Paprikaschoten: Diese Vitamine stecken drin. Verfügbar unter: https://www.geo.de/wissen/ernaehrung/vitamin-lexikon/20745-rtkl-paprikaschoten-diese-vitamine-stecken-drin [05.03.2019]

Gesundheitswissen.de (n.d.). Spitzwegerich: Vielseitiges natürliches Antibiotikum. Verfügbar unter: https://www.fid-gesundheitswissen.de/pflanzenheilkunde/spitzwegerich/ [27.02.2019]

Greiner, K. (2018). Dost- für Körper und Seele. Verfügbar unter: https://www.agrarheute.com/wochenblatt/dorf-familie/garten-gesundheit/dost-fuer-koerper-seele-546292 [25.02.2019]

Literatur

Hery-Moßmann, N. (2018). Macis: Verwendung und Wirkung der Muskatblüte. Verfügbar unter: https://praxistipps.focus.de/macis-verwendung-und-wirkung-der-muskatbluete_103210 [22.02.2019]

Jiménez-Medina, E., Garcia-Lora, A., Paco, L., Algarra, I., Collado, A. & Garrido F (2006). A new extract of the plant Calendula officinalis produces a dual in vitro effect: cytotoxic anti-tumor activity and lymphocyte activation. BMC Cancer. 6: 119.

Kabus, I. (2019). Zingiber officinale – Ingwer (Zingiberaceae),Heilpflanze des Jahres 2018. Jahrb. Bochumer Bot. Ver. 10: 258–263.

Klein, J. (2016). Gewürze und ihre verborgene Heilkraft- mit Genuss zur Gesundheit. Verfügbar unter: https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/html/10.1055/s-0042-109834 [27.02.2019]

Krumes, O. (n.d.). Paprika hilft dem Gehirn auf die Sprünge. Verfügbar unter: https://bildung-ab-50.de/brainfood/paprika/ [05.03.2019]

Kurkuma-Wurzel.Info (n.d.). Kurkuma hat eine positive Wirkung auf die Gesundheit. Verfügbar unter: https://www.kurkuma-wurzel.info/ [26.02.2019]

Melzer, M. (2018). Kurkuma: Wie gesund ist das Gewürz?. Verfügbar unter: https://www.apotheken-umschau.de/Heilpflanzen/Kurkuma-Wie-gesund-ist-das-Gewuerz-185877.html [27.02.2019]

Purle, T. (2016). Die Wichtigsten Asiatischen Küchenkräuter. Verfügbar unter: https://www.kraeuter-buch.de/magazin/die-wichtigsten-asiatischen-kuechenkraeuter-45.html#Zitronengras [25.02.2019]

Purle, T. (2018). Ringelblume - Verwendung, Wirkung Und Anbau. Das Kräuterbuch. Verfügbar unter: https://www.kraeuter-buch.de/kraeuter/Ringelblume.html [25.02.2019]

Purle, T. (2018). Spitzwegerich. Das Kräuterbuch. Verfügbar unter: https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0944711306000961 [25.02.2019]

Purle, T. (2019a). Anis. Verfügbar unter: https://www.kraeuter-buch.de/kraeuter/Anis.html [14.02.2019]

Purle, T. (2019b). Estragon. Verfügbar unter: https://www.kraeuter-buch.de/kraeuter/Estragon.html [12.02.2019]

Purle, T. (2019c). Kornblume. Verfügbar unter: https://www.kraeuter-buch.de/kraeuter/Kornblume.html [12.02.2019]

Purle, T (2019d). Nachtkerze. Verfügbar unter: http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0002937801680888 [25.02.2019]

Purle, T. (2019e). Salbei. Verfügbar unter: https://www.kraeuter-buch.de/kraeuter/Salbei.html [12.02.2019]

Literatur

Purle, T. (2019f). Fenchel. Verfügbar unter: https://www.kraeuter-buch.de/kraeuter/Fenchel.html#Fenchel_als_Heilkraut [14.02.2019]

Purle, T. (2019g). Koriander. Verfügbar unter: https://www.kraeuter-buch.de/kraeuter/Koriander.html#Koriander_in_der_K%C3%Bcche [14.02.2014]

Purle, T. (2019h). Liebstöckel. Verfügbar unter: https://www.kraeuter-buch.de/kraeuter/Liebstoeckel.html#Liebst%C3%B6ckel_in_der_K%C3%Bcche [14.02.2019]

Purle, T. (2019i). Thymian. Verfügbar unter: https://www.kraeuter-buch.de/kraeuter/Thymian.html#Thymian_als_Heilpflanze [22.02.2019]

Melzer, M. (2016). Heilpflanzen-Lexikon: Echter Salbei. Verfügbar unter: https://www.apotheken-umschau.de/heilpflanzen/salbei [12.02.2019]

Ostmann Gewürze. (n.d.). Die Gewürzblüte, die eigentlich keine ist. Macis/Muskatblüte. Verfügbar unter: https://www.ostmann.de/gewuerz/macismuskatbluete/ [22.02.2019]

Peter, K. (2019). Gewürze für das Leben. Aktuelle Gesundheitsnachrichten. 32/2019: 34-37.

Shah, SS., Shah, GB., Singh, SD., Gohil, PV., Chauhan, K., Shah, KA. & Chorawala, M. (2011). Effect of piperine in the regulation of obesity-induced dyslipidemia in high-fat diet rats. Indian Journal of Pharmacology. 43(3): 296–9.

Siedentopp, U. (2008). Heilpflanze Ingwer – wirksam als Arznei, Gewürz und Tee. Deutsche Zeitschrift für Akkupunktur. 51, 1/2008: 72-75.

Sriwiriyajan, S., Tedasen, A., Lailerd, N., Boonyaphiphat, P., Nitiruanhgjarat, A., Deng, Y. & Graidist, P. (2016). Anticancer and Cancer Prevention Effects of Piperine-Free Piper nigrum Extract on N-nitrosomethylurea-Induced Mammary Tumorigenesis in Rats. Cancer Prevention Research. 9(1): 74–82.

Stiftung Warentest (2017). Medikamente im Test. Berlin: Stiftung Warentest.

Welt.de (2010). Was Sie schon immer über Muskat und Macis wissen wollten. Verfügbar unter: https://www.welt.de/wissenschaft/article10664771/Was-Sie-schon-immer-ueber-Muskat-und-Macis-wissen-wollten.html [22.02.2019]

Literatur

- Zalewski, C. (2015). Pfeffer. Allroundtalent mit Kultcharakter. Verfügbar unter: https://www.br.de/themen/ratgeber/inhalt/ernaehrung/pfeffer-gewuerze100.html [14.02.2019]
- Zeitung.de (n.d.). Zitronengras – Gutes Aus Der Natur. Verfügbar unter: https://www.zeitung.de/gesundheit/ernaehrung/gewuerze/zitronengras/ [25.02.2019]
- Zentrum der Gesundheit (2018). Brennnessel – ein köstliches Heilkraut. Verfügbar unter: https://www.zentrum-der-gesundheit.de/brennnessel.html [27.02.2019]