

Petersilie

Sie landet häufig zum Garnieren auf den Tellern. Die Petersilie kann aber mehr: Sie regt die Nieren an und fördert das Ausscheiden von Schadstoffen. Perfekt für die Frühjahrskur.

Illustration: Gabi Kopp

1

Hildegard von Bingen, eine deutsche Äbtissin und Heilkundlerin des Mittelalters, setzte bereits Petersilie als Heilmittel ein. Honigwein mit Petersilie ist eines ihrer bekanntesten. Sie empfahl den Trank zur allgemeinen Entgiftung und zur Entlastung des Herzens.

Die harntreibende Wirkung von Petersilienblättern ist auf ihre ätherischen Öle zurückzuführen. In den Samen der Pflanze ist die Konzentration am höchsten. Der gekrauste «Peterli» verfügt mit einer Konzentration von 6% über etwas mehr ätherische Öle als die Gartenpetersilie.

3

Die Petersilie kann unter anderem bei Gicht, rheumatischen und arthritischen Erkrankungen eingenommen werden. Zudem fördert sie die Ausscheidung von schädlichen Stoffwechselprodukten bei entzündeten Gelenken.



4

In der Pflanzenheilkunde werden die Petersilienwurzeln häufiger eingesetzt als die Blätter oder Samen. Sie lindern Blähungen, Krämpfe, Blasenentzündungen und, ebenso wie die Blätter, rheumatische Erkrankungen.

5

In der volksmedizinischen Frauenheilkunde findet die Wurzel beispielsweise zum Einleiten der verzögerten Periode oder bei Periodenschmerzen Anwendung.

6

Frische Petersilienblätter sind eine vitamin- und mineralstoffreiche Nahrungsergänzung. «Peterli» kann ab dem späten Frühjahr geerntet werden. Das Küchenkraut lässt sich tiefgefroren gut konservieren. Nachdem die Pflanze geblüht hat, sind die Blätter nicht mehr genießbar.