

Ajowan

Trachyspermum ammi

Apiaceae · Trachyspermum · Apiales · Magnoliopsida



ÜBER DIE PFLANZE

Einjähriger, aromatischer Strauch (30–60 cm hoch). Blätter fiedrig, gefiedert, mit 3–5 Paaren von linealen Segmenten. Kleine, weiße oder gelbliche Blüte.

WIRKUNG

- antimikrobiell
- antioxidativ
- entzündungshemmend

ANWENDUNG

- Ernährung (Gewürz)
- Traditionelle Medizin
- Kosmetik
- Pharmazie

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- Verdauungsbeschwerden
- Husten
- Asthma
- Wundheilung
- Muskelschmerzen
- Gelenkentzündungen
- Menstruationsbeschwerden
- Alzheimer und Parkinson vorbeugen

ÜBERLIEFERTES WISSEN

Wird seit dem Altertum kultiviert und erreichte bereits im frühen Hellenismus Indien

ERKENNUNGSMERKMALE

Gestielte Blüten in einem doppeldoldigen Blütenstand, der 5- bis 15-strahlig ist. Die Hüllblätter sind oft dreispaltig.

WUCHS

einjährig

HERKUNFT

Östlicher Mittelmeerraum (Israel und Jordanien), möglicherweise auch Ägypten oder Indien

ZUBEREITUNG

- Ätherisches Öl
- Kapseln/Extrakte
- Tee

ERNTENZEIT

• Teil: Samen · Monate: [9, 10, 11] · Hinweis: Ajowan wird im Spätsommer bis Herbst geerntet, wenn die Früchte eine goldgelbe Farbe angenommen haben.

SAMMELN

- Monate: [6, 7, 8] · Hinweis: Die Früchte (mit Schalen) werden geerntet, getrocknet und dann gemahlen oder für Öl extrahiert. · Bedingungen: Sammeln nach der Blüte, wenn die Samen braun und trocken sind. · Pflanzenteil: Samen · Reifezustand: reif|überreif
- Hinweis: Frisch oder getrocknet, aber nicht überhitzt. · Bedingungen: Sammeln vor der Blüte, falls Blätter verwendet werden. · Pflanzenteil: Blatt · Reifezustand: vor Reife

INHALTSSTOFFE

- Terpene, Monoterpene, Sesquiterpene, Phenolische Verbindungen, Fettsäuren, Mineralstoffe

ÄTHERISCHE ÖLE

- Thymol (~50–70%)
- Carvacrol
- p-Cymol

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

schwach

NEBENWIRKUNGEN

- Übelkeit

GEGENANZEIGEN

- Schwangerschaft und Stillzeit
- Verwendung mit Blutverdünnern

HÖCHSTMENGE

Ätherisches öl: 0,5 ml (verdünnt)

Kapseln/extrakte: 500 mg (2 Kapseln) täglich

Tee: 2 TL Samen

WECHSELWIRKUNGEN

- Typ: verstärkt · Hinweis: Kombination kann zu Unterzuckerung führen! Blutwerte regelmäßig kontrollieren. · Pflanze latein: Metformin · Pflanze deutsch: Blutzuckersenkendes Medikament
- Typ: verstärkt · Hinweis: Kann die beruhigende Wirkung verstärken (Risiko von Übermüdung). · Pflanze latein: Benzodiazepine, Barbiturate · Pflanze deutsch: Schlafmittel & Beruhigungsmittel
- Typ: verstärkt · Hinweis: Steigert das Blutungsrisiko. · Pflanze latein: Marcumar, Phenprocoumon ·

Pflanze deutsch: Antikoagulanzen

- Typ: hemmt · Hinweis: Kann die Wirkung der Magensäurehemmer abschwächen. · Pflanze latein: Protonenpumpenhemmer · Pflanze deutsch: Magen-säurehemmende Medikamente
- Typ: verstärkt · Hinweis: Kann die antiallergische Wirkung verstärken. · Pflanze latein: Cetirizin, Loratadin · Pflanze deutsch: Antihistaminika
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Kann zu Atemstillstand, Koma oder Tod führen. · Pflanze latein: Schlafmohn (Opium, Morphin, Codein) · Pflanze deutsch: Narkotika
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Kann zu Herzrhythmusstörungen führen. · Pflanze latein: Digitalis (Fingerhut) · Pflanze deutsch: Herzmittel
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Kann zu Halluzinationen, Delirien und Atemlähmung führen. · Pflanze latein: Belladonna (Tollkirsche) · Pflanze deutsch: Anticholinergisches Mittel
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Kann zu Nervenschäden und Atemlähmung führen. · Pflanze latein: Schierling (Conium) · Pflanze deutsch: Nervengift
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Kann zu Leber- und Nierenversagen führen. · Pflanze latein: Schlangenkraut · Pflanze deutsch: Giftige Pflanzen
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Kann zu Blutdruckschwankungen und Herzrasen führen. · Pflanze latein: Ginseng · Pflanze deutsch: Stimulierendes Mittel

QUELLEN

- Typ: wikipedia_de · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Ajowan> · Titel: Ajowan
- Typ: wikipedia_de · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Ajanta-Höhlen> · Titel: Ajanta-Höhlen
- Typ: pfaf · Url: [https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Trachyspermum ammi](https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Trachyspermum+ammi) · Titel: PFAF — Trachyspermum ammi
- Typ: lotus · Url: <https://lotus.naturalproducts.net/search/simple/Trachyspermum%20ammi> · Titel: LOTUS — Trachyspermum ammi
- Typ: web · Url: <https://medlexi.de/Ajowan> · Titel: Ajowan - Vorkommen, Inhaltsstoffe & Medizinische Verwendung | MedLexi.de
- Typ: web · Url: <https://zimtundpfeffer.com/blogs/kraft-der-natur/konigskuemmel-ajowan> · Titel: Königskümmel - Ajowan | Wirkung - Anwendung | Wissenswertes - Zimt&Pfeffer
- Typ: web · Url: https://www.researchgate.net/publication/388593588_Emerging_Traditional_and_Pharmacological_Health_Benefits_of_Trachyspermum_Ammi_Ajwain_Future_Aspects · Titel: Emerging Traditional and Pharmacological Health Benefits of ...
- Typ: web · Url: <https://iadns.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/fsh3.12043> · Titel: Unlocking the food treasures: Trachyspermum ammi-A comprehensive ...
- Typ: web · Url: https://ijprajournal.com/issue_dcp/An+Overview+of+Trachyspermum+ammi+L.+A+Comprehensive+Review.pdf · Titel: PDFAn Overview of Trachyspermum ammi (L.): A Comprehensive Review
- Typ: web · Url: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12812144/> · Titel: Biomedical and industrial applications of Trachyspermum ammi-derived ...
- Typ: web · Url: <https://gardenish.co/plants/trachyspermum-ammi> · Titel: Ajowan | GardenishPlantEncyclopedia
- Typ: web · Url: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3358968/> · Titel: Trachyspermumammi-PMC
- Typ: web · Url: https://www.researchgate.net/publication/388593588_Emerging_Traditional_and_Pharmacological_Health_Benefits_of_Trachyspermum_Ammi_Ajwain_Future_Aspects · Titel: Emerging Traditional and Pharmacological Health Benefits of ...
- Typ: web · Url: <https://iadns.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/fsh3.12043> · Titel: Unlocking the food treasures: Trachyspermum ammi-A comprehensive ...
- Typ: web · Url: https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-981-95-3620-7_22 · Titel: Medicinal and

Nutritional Importance of Trachyspermum ammi ... - Springer

- Typ: gbif · Url: [https://www.gbif.org/species/search?q=Trachyspermum ammi](https://www.gbif.org/species/search?q=Trachyspermum+ammi) · Titel: GBIF — Trachyspermum ammi
- Typ: web · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Ajowan> · Titel: Ajowan - Wikipedia
- Typ: web · Url: https://www.t-online.de/heim-garten/garten/id_72130804/ajowan-im-garten-pflanzen-so-gedeiht-der-koenigskummel.html · Titel: Ajowan im Garten pflanzen: So gedeiht der Königskümmel
- Typ: web · Url: https://www.researchgate.net/publication/373852577_Recent_Advances_in_Ajwain_Trachyspermum_ammii_L_Cultivation_A_Review · Titel: Recent Advances in Ajwain (Trachyspermum ammi L.) Cultivation: A Review
- Typ: web · Url: <https://www.agronomyjournals.com/article/view/866/S-7-6-47> · Titel: A comprehensive review on ajwain (Trachyspermum ammi L.) cultivation ...
- Typ: ema · Url: https://www.ema.europa.eu/en/search?search_api_fulltext=Trachyspermum%20ammi · Titel: EMA — Trachyspermum ammi