

Basilikum

Ocimum basilicum

Lamiaceae · Ocimum · Lamiales · Magnoliopsida



ÜBER DIE PFLANZE

Einjähriger oder ausdauernder Halbstrauch, kultiviert in tropischen und gemäßigten Zonen weltweit.

WIRKUNG

- antioxidativ
- entzündungshemmend
- antimikrobiell

ANWENDUNG

- Kosmetik & Hautpflege
- Medizin & Gesundheit
- Kulinarisch

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- Beruhigend
- Antibakteriell
- Schmerzlindernd
- Entzündungshemmend
- Blutzuckerregulierend

KULTURELLE BEDEUTUNG

- Seit 3000 Jahren angebaut und verwendet
- In verschiedenen Kulturen als Heilpflanze, Gewürz oder Zierpflanze eingesetzt

ERKENNUNGSMERKMALE

Aromatisch (typischer Basilikumduft)

WUCHS

Halbstrauch

HERKUNFT

Südasien (Indien, Pakistan)

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Blätter

ZUBEREITUNG

- Wasser- oder Alkoholextrakte
- ätherische Öle
- flüssige Extrakte

ERNTZEIT

- Teil: Blatt · Monate: [6, 7, 8] · Hinweis: Ernten Sie Basilikumblätter am besten morgens, wenn die Pflanze noch feucht ist und die ätherischen Öle am intensivsten sind. Vermeiden Sie die Mittagshitze. · Mondphase: zunehmend
- Teil: Blüte · Monate: [6, 7, 8] · Hinweis: Falls Sie Blüten verwenden möchten, ernten Sie sie vor der vollständigen Öffnung. · Mondphase: zunehmend

SAMMELN

- Hinweis: Regelmäßiges Ernten fördert buschiges Wachstum. · Tageszeit: morgens · Bedingungen: Morgens, wenn die ätherischen Öle am konzentriertesten sind. · Pflanzenteil: Blatt · Reifezustand: reif
- Hinweis: Für 'Sherbet Tokhum' oder als Gewürz verwendet. · Bedingungen: Reifen an der Pflanze, werden geerntet, wenn sie braun werden (meist im Spätsommer). · Pflanzenteil: Samen · Reifezustand: überreif

INHALTSSTOFFE

- Terpene
- Phenolsäuren
- Flavonoide
- Fettsäuren
- Sterole

ÄTHERISCHE ÖLE

- Linalool (bis 80%)
- Eugenol
- Estragol
- Caryophyllenoxid
- Germacren-D

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

schwach

NEBENWIRKUNGEN

- Reizung bei empfindlicher Haut
- Hepatotoxizität durch Estragol/Eugenol in hohen Dosen

GEGENANZEIGEN

- Schwangerschaft/Stillzeit (Vorsicht wegen Hepatoxizität von Estragol)
- Allergien gegen Lippenblütler

WECHSELWIRKUNGEN

Zu Wechselwirkungen liegen uns hier keine Angaben vor. Das heißt nicht, dass es keine gibt. Wenn du Medikamente nimmst, frag bitte deine Ärztin oder in der Apotheke nach.

QUELLEN

- Typ: buch · Datei: A COMPLETE BOOK OF HERBS - READERS DIGEST.pdf · Titel: A COMPLETE BOOK OF HERBS - READERS DIGEST · Felder: ['kontraindikationen', 'pflanzenteil_nutzung'] · Rubrik: heilpflanzen · Erfasst: 2026-08-12T04:47:26