

Zitronenlaurel

Laurus nobilis

Lauraceae · Laurus · Laurales · Magnoliopsida



ÜBER DIE PFLANZE

Immergrüner Strauch oder kleiner Baum (bis 10 m hoch) mit glänzenden, ledrigen Blättern (5–12 cm lang), duftenden weißen Blüten (April–Mai) und dunklen eiförmigen Beeren (reif schwarz).

WIRKUNG

Verdaulichkeit fördern, antiseptisch wirken, Entzündungen hemmen, antioxidativ, antibakteriell, antifungal, antidiabetisch.

ANWENDUNG

Teezubereitung: 5 g getrocknete Blätter/100 ml kochendes Wasser (10 Tage täglich)

Ätherisches Öl: Verdünnt für Aromatherapie

ÜBERLIEFERTES WISSEN

Mediterran/Europa: Verdauungsförderung, Antiseptikum, Entzündungshemmung.

ERKENNUNGSMERKMALE

Glänzende, ledrige Blätter, duftende weiße Blüten im Frühling und dunkle eiförmige Beeren im Herbst.

WUCHS

Strauch oder kleiner Baum

STANDORT

Halbschattig, humusreicher Boden, gut durchlässig

HERKUNFT

Mediterraner Raum

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Blatt

SAMMELN

• Monate: [3, 4, 5, 6] · Hinweis: Vermeiden Sie den Erntetermin nach dem ersten Frost. · Mondphase: zunehmend · Bedingungen: Frühling bis Sommer, wenn die Blätter besonders aromatisch sind. · Pflanzenteil: Blatt · Reifezustand: reif

• Monate: [9, 10] · Hinweis: Ernten Sie die Beeren bevor sie vom Wind verstreut werden. · Mondphase: abnehmend · Bedingungen: Herbst, wenn die Beeren reif und dunkelrot sind. · Pflanzenteil: Frucht ·

Reifezustand: überreif

TROCKNUNG

Methoden: ['Lufttrocknung', 'Backofentrocknung', 'Dörrautomat']

Temperatur: [None, '40-50°C', None]

Dauer: [None, '2-3 Stunden', None]

LAGERUNG

Lagern Sie die Blätter in luftdichten Behältern (z. B. dunkle, verschließbare Dosen oder Gläser) an einem kühlen, trockenen und dunklen Ort.

INHALTSSTOFFE

- costunolide
- 3,6,9-trimethylidene-octahydroazuleno[4,5-b]furan-2-one
- dehydrocostus lactone
- (3r,3as,4r,11as)-4-hydroxy-3,6,10-trimethyl-3h,3ah,4h,7h,8h,11h,11ah-cyclodeca[b]furan-2-one
- terpineol
- 2-(4-hydroperoxy-4-methylcyclohex-2-en-1-yl)propan-2-yl acetate
- (3as,6ar,8s,9ar,9bs)-8-chloro-3,6,9-trimethylidene-octahydroazuleno[4,5-b]furan-2-one
- (+)-catechol
- 7-hydroxy-10-methyl-3,6-dimethylidene-3ah,4h,5h,7h,8h,9h,11ah-cyclodeca[b]furan-2-one
- 4-(3-hydroxybutyl)-3,5,5-trimethylcyclohex-2-en-1-one
- 2-(1,2-dihydroxyethyl)-6-(hydroxymethyl)oxane-2,3,4,5-tetrol
- linalool, (+/-)-
- artemorin
- (3as,5as,9bs)-5a,9-dimethyl-3-methylidene-3ah,4h,5h,9bh-naphtho[1,2-b]furan-2,8-dione
- β phellandrene
- 5a,9-dimethyl-3-methylidene-3ah,4h,5h,9bh-naphtho[1,2-b]furan-2,8-dione
- (1as,4as,7s,7ar,7bs)-1,1,7-trimethyl-4-methylidene-octahydrocyclopropa[e]azulen-7-ol
- geranyl acetate
- (9bs)-6-methyl-3,9-dimethylidene-3ah,4h,6ah,7h,8h,9ah,9bh-azuleno[4,5-b]furan-2-one
- (1s,5r)-5-isopropyl-2-methylbicyclo[3.1.0]hex-3-en-2-ol
- caryophyllene oxide
- (-)-α-terpinyl acetate
- tulipalin a
- (-)-limonene
- ipsdienol
- 2-methoxy-4-(prop-1-en-2-yl)phenol
- methyl eugenol
- 11-hydroxytriacontan-9-one
- lauroside b
- (+)-β-phellandrene

ÄTHERISCHE ÖLE

- costunolide
- 3,6,9-trimethylidene-octahydroazuleno[4,5-b]furan-2-one
- dehydrocostus lactone
- (3r,3as,4r,11as)-4-hydroxy-3,6,10-trimethyl-3h,3ah,4h,7h,8h,11h,11ah-cyclodeca[b]furan-2-one
- terpineol
- 2-(4-hydroperoxy-4-methylcyclohex-2-en-1-yl)propan-2-yl acetate
- (3as,6ar,8s,9ar,9bs)-8-chloro-3,6,9-trimethylidene-octahydroazuleno[4,5-b]furan-2-one
- 7-hydroxy-10-methyl-3,6-dimethylidene-3ah,4h,5h,7h,8h,9h,11ah-cyclodeca[b]furan-2-one
- linalool, (+/-)-

-
- artemorin
 - (3as,5as,9bs)-5a,9-dimethyl-3-methylidene-3ah,4h,5h,9bh-naphtho[1,2-b]furan-2,8-dione
 - β phellandrene
 - 5a,9-dimethyl-3-methylidene-3ah,4h,5h,9bh-naphtho[1,2-b]furan-2,8-dione
 - (1as,4as,7s,7ar,7bs)-1,1,7-trimethyl-4-methylidene-octahydrocyclopropa[e]azulen-7-ol
 - geranyl acetate
-

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

schwach

NEBENWIRKUNGEN

- Allergien: Selten, bei empfindlichen Personen.
- Schwangerschaft: Vorsicht (keine ausreichenden Studien).
- Interaktionen: Theoretisch möglich mit blutverdünnenden Medikamenten (z. B. Warfarin)

WECHSELWIRKUNGEN

- Theoretisch möglich mit blutverdünnenden Medikamenten (z. B. Warfarin).