

Benediktenkraut

Centaurea benedicta

Asteraceae · Centaurea · Asterales · Magnoliopsida



ÜBER DIE PFLANZE

Einjähriges krautartiges Pflanzenwachstum mit ledrigen, behaarten Blättern und gelben Blütenköpfen.

WIRKUNG

Galaktagogum, Appetitstifter, Entzündungsregulator

ANWENDUNG

- Tee
- Tinktur
- Äußerlich als Umschlag oder Waschung

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- Anwendung: Galaktogen (Milchproduktion) · Bewertung: Keine ausreichende Evidenz
- Anwendung: Appetitlosigkeit und Verdauung · Bewertung: Anekdotisch, keine klinischen Studien
- Anwendung: Entzündungen (äußerlich) · Bewertung: Teilweise wirksam
- Anwendung: Husten und Erkältungen · Bewertung: Keine Studien, aber historisch genutzt
- Anwendung: Fiebersenkend · Bewertung: Unklar, aber traditionell genutzt
- Anwendung: Wundheilung (äußerlich) · Bewertung: Keine Studien, aber pflanzliche Polyphenole fördern Zellregeneration

ÜBERLIEFERTES WISSEN

- Hildegard von Bingen und mittelalterliche Kräuterkundigen nutzten es zur Stärkung des Magens und der Verdauung

WUCHS

einjährig

BLÜTEZEIT

- Mitte Sommer bis Herbst

STANDORT

Sonne

HERKUNFT

Mediterraner Raum, West- und Zentralasien; in Europa als Kulturpflanze oder Unkraut verbreitet.

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Blüten
- Blätter

ZUBEREITUNG

- Tee
- Tinktur

ERNTZEIT

- Teil: Blüte · Monate: [6, 7, 8] · Hinweis: ... · Mondphase: aufgehend
- Teil: Samen · Monate: [8, 9] · Hinweis: ... · Mondphase: ...

SAMMELN

- Monate: [7, 8] · Hinweis: Blütenstände vor der vollständigen Öffnung ernten · Bedingungen: volle Sonne, durchlässiger Boden, nicht zu feucht · Pflanzenteil: Blüte · Reifezustand: vor Reife
- Monate: [5] · Hinweis: Junge Blätter können ab Mai geerntet werden · Bedingungen: junge Blätter, nicht zu bitter · Pflanzenteil: Blatt
- Monate: [9] · Hinweis: Samen reifen im Herbst – vor dem Öffnen der Früchte ernten · Bedingungen: Herbst, vor dem Öffnen der Früchte · Pflanzenteil: Samen · Reifezustand: reif

TROCKNUNG

An einem dunklen, luftigen Ort (max. 30°C)

INHALTSSTOFFE

- Bitterprinzipien (z.B. Centaurein)
- Flavonoide
- Essenzialöle
- Terpenoide
- Alkaloiden in geringer Menge

ÄTHERISCHE ÖLE

- amyrin
- (r)-(+)-citronellal
- (-)-citronellol
- cymene
-

(3ar,4s,11ar)-10-(hydroxymethyl)-6-methyl-3-methylidene-2-oxo-3ah,4h,5h,8h,9h,11ah-cyclodeca[b]furan-4-yl (3s)-3,4-dihydroxy-2-methylidenebutanoate

- monoterpenes
- 3,7-dimethyl-2,6-octadienal
- citronella
- (+)-delta(3)-carene
- 4,4,6a,6b,8a,11,12,14b-octamethyl-2,3,4a,5,6,7,8,9,10,11,12,12a,14,14a-tetradecahydro-1h-picen-3-yl acetate
- 4,4,6a,6b,8a,11,12,14b-octamethyl-1,2,4a,5,6,7,8,9,10,11,12,12a,14,14a-tetradecahydricen-3-one
- oleanolic acid
- cuminaldehyde
- cnicin
- (+)-fenchone

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

schwach

NEBENWIRKUNGEN

- Möglichkeit von allergischen Reaktionen
- Stachelige Blätter können den Magen reizen

GEGENANZEIGEN

- Schwangerschaft nicht ausreichend untersucht – besser meiden
- Kreuzreaktionen mit anderen Korbblütlern möglich

WECHSELWIRKUNGEN

- Theoretisch möglich mit blutverdünnenden Medikamenten, aber nicht belegt
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Bitterstoffe können Wehen fördern oder die Gebärmutter anregen – vermeiden! · Pflanze latein: Artischocke · Pflanze deutsch: Artischocke
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Bitterstoffe können Wehen fördern oder die Gebärmutter anregen – vermeiden! · Pflanze latein: Mariengras · Pflanze deutsch: Mariengras
- Typ: verstärkt · Hinweis: Die harntreibende Wirkung kann verstärkt werden. · Pflanze latein: Artischocke · Pflanze deutsch: Artischocke
- Typ: verstärkt · Hinweis: Die harntreibende Wirkung kann verstärkt werden. · Pflanze latein: Bärlauch · Pflanze deutsch: Bärlauch
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Um Überdosierung zu vermeiden, nicht mit anderen bitterstoffreichen Kräutern kombinieren. · Pflanze latein: Enzian · Pflanze deutsch: Enzian
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Um Überdosierung zu vermeiden, nicht mit anderen bitterstoffreichen Kräutern kombinieren. · Pflanze latein: Löwenzahn · Pflanze deutsch: Löwenzahn
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Kreuzallergien möglich, kann zu Atemwegsreizungen oder anaphylaktischen Reaktionen führen. · Pflanze latein: Beifuß · Pflanze deutsch: Beifuß
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Kreuzallergien möglich, kann zu Atemwegsreizungen oder anaphylaktischen Reaktionen führen. · Pflanze latein: Ambrosia · Pflanze deutsch: Ambrosia
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Enthält Thujon, kann bei Epilepsie Anfälle auslösen. · Pflanze latein: Artemisia absinthium · Pflanze deutsch: Wermut
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Kann mit Blutdrucksenkern interagieren (theoretisch). · Pflanze latein: Alpinia officinarum · Pflanze deutsch: Galgant
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Kann Blutverdünnung verstärken. · Pflanze latein: Zingiber officinale · Pflanze deutsch: Ingwer
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Kann bei Gallensteinen oder Gallengangobstruktion schädlich sein. · Pflanze latein: Zingiber officinale · Pflanze deutsch: Ingwer
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Kann bei Schwangerschaft Wehen auslösen. · Pflanze latein: Zingiber officinale · Pflanze deutsch: Ingwer

QUELLEN

- Typ: wikipedia_de · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Benediktenkraut> · Titel: Benediktenkraut
- Typ: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Centaurea_benedicta · Titel: Centaurea benedicta
- Typ: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Centaurea_benedicta · Titel: Centaurea benedicta
- Typ: pfaf · Url: [https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Centaurea benedicta](https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Centaurea+benedicta) · Titel: PFAF — Centaurea benedicta
- Typ: lotus · Url: <https://lotus.naturalproducts.net/search/simple/Centaurea%20benedicta> · Titel: LOTUS — Centaurea benedicta
- Typ: web · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Centaurea_benedicta · Titel: Centaurea benedicta - Wikipedia
- Typ: web · Url: https://link.springer.com/rwe/10.1007/978-3-031-87802-2_72 · Titel: Centaurea

benedicta (L.) L. Centaurea cyanus L. Asteraceae

- Typ: web · Url: https://www.researchgate.net/publication/351287729_Medicinal_Properties_and_Phytochemistry_of_Centaurea_benedicta_L · Titel: (PDF)MedicinalProperties and Phytochemistry ofCentaurea...
- Typ: web · Url: <https://www.paracelsus.de/magazin/ausgabe/202105/unsere-heilpflanze-benediktenkraut> · Titel: Unsere Heilpflanze: Benediktenkraut - Ausgabe 5/2021 - Paracelsus Magazin
- Typ: web · Url: <http://heilpflanzenwissen.at/pflanzen/benediktenkraut/> · Titel: Benediktenkraut - Heilpflanzenwissen
- Typ: web · Url: <https://www.pflanzenfreunde.com/heilpflanzen/benediktenkraut.htm> · Titel: Benediktenkraut - Heilpflanze der Volksmedizin
- Typ: web · Url: https://www.researchgate.net/publication/351287729_Medicinal_Properties_and_Phytochemistry_of_Centaurea_benedicta_L · Titel: (PDF)MedicinalProperties and Phytochemistry ofCentaurea...
- Typ: web · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Centaurea_benedicta · Titel: Centaureabenedicta-Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://cb.imsc.res.in/imppat/therapeutics/Centaurea+benedicta> · Titel: IMPPAT | IMPPAT: IndianMedicinalPlants, Phytochemistry And...
- Typ: web · Url: https://www.researchgate.net/publication/351287729_Medicinal_Properties_and_Phytochemistry_of_Centaurea_benedicta_L · Titel: (PDF)MedicinalProperties and Phytochemistry ofCentaurea...
- Typ: gbif · Url: <https://www.gbif.org/species/search?q=Centaurea+benedicta> · Titel: GBIF — Centaurea benedicta
- Typ: web · Url: <https://www.plantura.garden/kraeuter/benediktenkraut/benediktenkraut-pflanzenportrait> · Titel: Benediktenkraut: Anbau, Wirkung & Verwendung - Plantura
- Typ: web · Url: https://www.picturethisai.com/de/care/Centaurea_benedicta.html · Titel: Benediktenkraut Pflege (Bepflanzung, Krankheiten, Ernte) - PictureThis
- Typ: web · Url: <https://www.gardensillustrated.com/plants/summer/how-to-grow-centaureas> · Titel: Centaureas: the best varieties to grow and how to care for
- Typ: web · Url: <https://earthone.io/plant/centaurea+benedicta> · Titel: How To Grow Centaurea benedicta | EarthOne
- Typ: web · Url: <https://www.forwardplant.com/plant-info/centaurea-benedicta/> · Titel: Blessed thistle (Centaurea benedicta) Care Guide: Pests, Diseases ...