

Dill

Anethum graveolens

Apiaceae · Anethum · Apiales · Magnoliopsida



ÜBER DIE PFLANZE

Aromatische Pflanze, reich an verschiedenen bioaktiven Verbindungen.

WIRKUNG

- Verdauungsfördernd
- Antibakteriell & antiviral
- Entzündungshemmend
- Beruhigend & schlaffördernd
- Blutdrucksenkend
- Antioxidativ & krebspräventiv
- Hormonregulierend

ANWENDUNG

- Küche
- Medizin
- Aromatherapie

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- Verdauungsprobleme
- Infektionen
- Gelenkschmerzen und Entzündungen
- Schlafstörungen
- Blutdrucksenkung
- Oxidativer Zellschaden
- Menstruationsbeschwerden

KULTURELLE BEDEUTUNG

- Historische Erwähnung in Kolonialliteratur (z. B. John Josselyn, 673)

WUCHS

Aufrecht, aufsteigend

BLÜTEZEIT

- Hochsommer

HERKUNFT

Mediterran, südliches Russland, Nord- und Westafrika

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Blätter
- Samen
- Öl

ZUBEREITUNG

- Frisch als Gewürz
- Getrocknet
- Dillöl
- Dilltee
- Dillwasser

ERNTENZEIT

- Teil: Blätter · Monate: [5, 6, 7, 8, 9, 10] · Hinweis: Ernte ab dem 3.-4. Monat nach Aussaat (ca. Mai-Oktober), regelmäßig alle 2-3 Wochen für frische Ernte. · Mondphase: abnehmend
- Teil: Samen · Monate: [8, 9] · Hinweis: Ernte, wenn die goldbraunen Samenköpfe im Spätsommer bis Herbst (August-September) ausgetrocknet sind und sich die Schoten öffnen. · Mondphase: abnehmend
- Teil: Blüten · Monate: [6, 7] · Hinweis: Ernte im Mittsommer (Juni-Juli) für dekorative oder kulinarische Zwecke.

SAMMELN

- Monate: [5, 6, 7] · Hinweis: Regelmäßige Ernte von Blättern nach Bedarf, Stängel nicht über 10 cm kürzen · Tageszeit: morgens|nach Tau · Bedingungen: Trocken, voller Sonnenschein (mindestens 6 Stunden pro Tag) · Pflanzenteil: Blätter · Reifezustand: vor Reife|Knospe
- Monate: [6, 7] · Hinweis: Blütenstände während der Blütezeit ernten · Bedingungen: Trocken, voller Sonnenschein (mindestens 6 Stunden pro Tag) · Pflanzenteil: Blüten · Reifezustand: reif
- Monate: [7, 8, 9] · Hinweis: Samen nach vollständiger Reife ernten, wenn Schoten goldenbraun und schwer sind · Bedingungen: Trocken, voller Sonnenschein (mindestens 6 Stunden pro Tag) · Pflanzenteil: Samen · Reifezustand: reif|überreif

INHALTSSTOFFE

- Ätherische Öle
- Flavonoide
- Vitamine & Mineralien
- Ballaststoffe
- Antioxidantien

ÄTHERISCHE ÖLE

- Carvon, Limonen

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

schwach

NEBENWIRKUNGEN

- Halluzinogene Effekte durch Myristicin (selten)
- Photosensibilisierung
- Hautreizungen oder allergische Reaktionen

GEGENANZEIGEN

- Schwangerschaft bei Dillöl

- Blutverdünner

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.