

Echter Sellerie

Apium graveolens

Apiaceae · Apium · Apiales · Magnoliopsida



ÜBER DIE PFLANZE

Dunkelgrüne, glänzende Blätter mit fiedriger Struktur (untere gestielt, obere dreiteilig). Weiße Doppeldolden-Blüten von Juli bis September. Pfahlförmige Wurzel außen braun, innen weißlich.

WIRKUNG

Harntreibend, auswurfördernd, blutreinigend, magenwirksam, tonisch, windtreibend

ANWENDUNG

Saft bei Appetitlosigkeit, Rheuma, Gicht; Tee harntreibend und entzündungshemmend; Umschläge bei Hautirritationen

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- bei Blasen-/Nierenleiden, Husten, Fieber, Hauterkrankungen, Verdauungsproblemen, Schwäche, Müdigkeit, Blähungen

AYURVEDA

Ja, verwendet in ayurvedischen behandlungen: ja

ÜBERLIEFERTES WISSEN

Schon im Alten Reich in Ägypten genutzt (Funde in Gräbern). Mittelalter: Heil- und Gemüsepflanze aus dem Mittelmeerraum nach Europa gebracht.

ERKENNUNGSMERKMALE

Spindelförmige, verzweigte Wurzel. Aufrechte, stark verzweigte Stängel mit kantigen Furchen.

WUCHS

Einjährige bis ausdauernde krautige Pflanze

BLÜTEZEIT

- Juli-September

STANDORT

Küstenbereiche mit salzhaltigen, feuchten Böden (Sümpfe, Gräben, Wegränder)

HERKUNFT

Europa, Nordafrika, Westasien, Zentralasien und Kaukasus

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Blatt
- Wurzel
- Samen

ZUBEREITUNG

- Tee
- Tinktur

ERNTENZEIT

- Teil: Wurzel · Monate: [10, 11] · Hinweis: Knollen ernten im Oktober/November nach der Blüte. · Mondphase: abnehmend
- Teil: Blatt|Stängel · Monate: [5, 6, 7, 8, 9] · Hinweis: Regelmäßig im Sommer (Mai bis Oktober) ernten. · Mondphase: zunehmend
- Teil: Wurzel · Monate: [12, 1, 2, 3] · Hinweis: Knollen können auch bis März geerntet werden. · Mondphase: abnehmend

SAMMELN

- Monate: [6, 7, 8] · Hinweis: Vergeilung (Blassfärbung) durch Lichtmangel ist gewünscht · Bedingungen: fleischig und saftig · Pflanzenteil: Blattstiele · Reifezustand: vor der Blüte
- Monate: [10, 11] · Hinweis: Alternativ: Frühjahrsernte (April-Mai) bei milden Temperaturen · Bedingungen: süße Aromen · Pflanzenteil: Knollen · Reifezustand: nach Frost
- Monate: [6, 7, 8, 9] · Pflanzenteil: Blätter · Reifezustand: voll entwickelt

INHALTSSTOFFE

- Ätherische Öle
- Cumarin
- Stickstoffhaltige Stoffe
- Öliges Harz
- Zucker & Vitamine

ÄTHERISCHE ÖLE

- squalene
- carvone
-

6,10-dihydroxy-2,2,4a,6a,6b,9,12a-heptamethyl-9-([3,4,5-trihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-2-yl]oxy)methyl)-1,4,5,6,7,8,8a,10,11,12,12b,14b-dodecahydronicene-3,13-dione

- linalool, (+)-
- (1r,4r,6s,10r)-4,12,12-trimethyl-9-methylen-5-oxatricyclo[8.2.0.0^{4,6}]dodecane
- geranyl acetate
- allo-ocimene
-

(3s,4ar,6ar,6bs,8ar,12ar,14ar,14br)-4,4,6a,6b,8a,11,11,14b-octamethyl-1,2,3,4a,5,6,7,8,9,10,12,12a,14,14a-tetradecahydronicene-3-yl hexadecanoate

- cymene
- monoterpenes

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

schwach

NEBENWIRKUNGEN

Hohe Dosen können reizend wirken (Magen-Darm-Beschwerden)

GEGENANZEIGEN

Schwangerschaft (nur nach Rücksprache mit Arzt)

WECHSELWIRKUNGEN

Cumarin kann Blutverdünner beeinflussen

QUELLEN

- Typ: buch · Datei: A COMPLETE BOOK OF HERBS - READERS DIGEST.pdf · Titel: A COMPLETE BOOK OF HERBS - READERS DIGEST · Felder: ['anwendung', 'heileffekte', 'inhaltsstoffe', 'kontraindikationen', 'pflanzenteil_nutzung', 'wirkung', 'zubereitungsformen'] · Rubrik: heilpflanzen · Erfasst: 2026-08-12T04:55:19
- Typ: buch · Datei: Plant names scientific and popular including in the case of each plant.pdf · Titel: Plant names scientific and popular including in the case of each plant · Felder: ['anwendung', 'pflanzenteil_nutzung'] · Rubrik: heilpflanzen · Erfasst: 2026-08-12T04:56:03