

Gemeiner Wirbeldost

Clinopodium vulgare

Lamiaceae · Clinopodium · Lamiales · Magnoliopsida



ÜBER DIE PFLANZE

Eine mehrjährige Pflanze aus der Familie der Lippenblütler (Lamiaceae) mit einer langen Tradition in der Volksmedizin und Küche.

WIRKUNG

antiseptisch, krampflösend, verdauungsfördernd, schleimlösend

ANWENDUNG

- Form: Tee · Dosierung: 1-2 TL getrocknete Blätter mit heißem Wasser übergießen, 5-10 Minuten ziehen lassen. 2-3 Tassen täglich.
- Form: Salat · Dosierung: Frische Blätter als würzige Beilage verwenden.
- Form: Öl · Dosierung: Ätherisches Öl (verdünnt!) für Massagen bei Muskelverspannungen.

VOLKSMEDIZIN IM DEUTSCHSPRACHIGEN RAUM

Verdauungsschwäche,

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- Effekt: Appetitlosigkeit, Blähungen, Völlegefühl · Bereich: Verdauung
- Effekt: traditionell bei Herzrasen, Bluthochdruck · Bereich: Herz-Kreislauf
- Effekt: bei Erkältungen, Bronchitis · Bereich: Atemwege

ÜBERLIEFERTES WISSEN

In der bulgarischen Volksmedizin zur Wundheilung verwendet

ERKENNUNGSMERKMALE

vierkantige, behaarte Stängel; kleine rosa-violette Blüten in endständigen Scheinquirlen

WUCHS

Rhizomatische, aufrechte Pflanze

BLÜTEZEIT

- Juli bis Oktober

STANDORT

trockene, sonnige Standorte wie Heiden, Wiesen und Gebirge

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Blätter

ZUBEREITUNG

- Tee
- Salat
- Öl

ERNTENZEIT

- Teil: Junge Triebe

SAMMELN

Pflanzenteile: Blätter

INHALTSSTOFFE

- Ätherische Öle
- Flavonoide
- Iridoide
- Tannine
- Vitamin C und Mineralien

ÄTHERISCHE ÖLE

- Linalool
- Caryophyllen
- Gerbstoffe

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

schwach

GEGENANZEIGEN

- Gruppe: Schwangerschaft & Stillzeit · Hinweis: Nicht empfohlen, da Thujon in hohen Dosen abtreibend wirken kann.
- Gruppe: Allergien · Hinweis: Bei bekannter Allergie gegen Lippenblütler (z. B. Minze, Lavendel) vorsichtig dosieren.

WECHSELWIRKUNGEN

- Medikament: blutverdünnende Medikamente (z.B. Marcumar) · Hinweis: Theoretisch möglich
- Hinweis: Theoretisch möglich · Pflanze deutsch: blutverdünnende Medikamente (z.B. Marcumar)

QUELLEN

- Typ: wikipedia_de · Url: https://de.wikipedia.org/wiki/Gemeiner_Wirbeldost · Titel: Gemeiner Wirbeldost
- Typ: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Clinopodium_vulgare · Titel: Clinopodium

vulgare

- Typ: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Clinopodium_vulgare · Titel: Clinopodium vulgare
- Typ: pfaf · Url: https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Clinopodium_vulgare · Titel: PFAF — Clinopodium vulgare
- Typ: lotus · Url: <https://lotus.naturalproducts.net/search/simple/Clinopodium%20vulgare> · Titel: LOTUS — Clinopodium vulgare
- Typ: web · Url: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2405844024008120> · Titel: Exploring nature's hidden treasure: Unraveling the untapped ...Exploring nature's hidden treasure: Unraveling the untapped ...ImagesCLINOPODIUM VULGARE AS A PROMISING MEDICINAL PLANTWild Basil - Flora of Pennsylvania - PAEnfloweredBRIT - Native American Ethnobotany DatabaseComparative analysis of bioactive compounds in Clinopodium ...Ethnobotany and exploitation of medicinal plants in the ...
- Typ: web · Url: <https://www.vreeken.nl/img/pdf/338080+Borstelkrans+Geneeskrachtig.pdf> · Titel: CLINOPODIUM VULGARE AS A PROMISING MEDICINAL PLANT
- Typ: web · Url: https://de.wikipedia.org/wiki/Gemeiner_Wirbeldost · Titel: Gemeiner Wirbeldost - Wikipedia
- Typ: web · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Clinopodium_vulgare · Titel: Clinopodium vulgare - Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://en.wikipedia.org/wiki/Clinopodium> · Titel: Clinopodium - Wikipedia
- Typ: web · Url: https://de.wikipedia.org/wiki/Gemeiner_Wirbeldost · Titel: Gemeiner Wirbeldost - Wikipedia
- Typ: web · Url: https://medlexi.de/Gemeiner_Wirbeldost · Titel: Gemeiner Wirbeldost - Vorkommen, Inhaltsstoffe ... - MedLexi.de
- Typ: web · Url: https://gesundpedia.de/Gemeiner_Wirbeldost · Titel: Gemeiner Wirbeldost - Verwendung & Nutzen für Gesundheit ...