

Giersch

Aegopodium podagraria

Apiaceae · Aegopodium · Apiales · Magnoliopsida



WIRKUNG

entzündungshemmend

VOLKSMEDIZIN IM DEUTSCHSPRACHIGEN RAUM

Gicht Rheuma

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- Behandlung von Gicht
- Arthritis und rheumatischen Beschwerden

ÜBERLIEFERTES WISSEN

Historisch als entzündungshemmendes Mittel genutzt

WUCHS

Rhizomatöse, ausdauernde krautige Pflanze (Perennial)

BLÜTEZEIT

- Mai bis Juni

STANDORT

Gestörte Standorte wie gefällte Wälder, Brachflächen, Weiden, schattige Gärten

HERKUNFT

Europa und nördliches Asien bis Sibirien

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Junge Blätter (roh oder gekocht) für Salate, Suppen oder als Gemüse

ERNTENZEIT

- Teil: Blätter · Monate: [3, 4, 5] · Hinweis: Junge Blätter vor der Blüte (ca. Februar bis Juni), in gemäßigten Zonen wie UK ab Februar, in Deutschland etwa März-Mai. · Mondphase: zunehmend
- Teil: Blüte · Monate: [6, 7] · Hinweis: Frühjahr bis Sommer (ca. Mai-Juni). · Mondphase: zunehmend
- Teil: Wurzel · Monate: [9, 10, 11] · Hinweis: Im Herbst nach der Blüte ernten. · Mondphase: abnehmend

SAMMELN

- Monate: [3, 4, 5] · Hinweis: Nur junge, zarte Blätter verwenden. Nach der Blüte bitter und abführend. · Bedingungen: Frühling bis Frühsommer (vor der Blüte für milden Geschmack) · Pflanzenteil: Blätter · Reifezustand: vor Reife|reif
- Monate: [9, 10] · Hinweis: Vorsicht wegen invasiver Ausbreitung. · Bedingungen: Nach der Blüte, wenn der Stärkegehalt hoch ist. · Pflanzenteil: Rhizome · Reifezustand: nach Frost|Herbst
- Monate: [5, 6] · Hinweis: Abschneiden um Ausbreitung zu verhindern. · Bedingungen: Vermeiden um Samenbildung zu verhindern. · Pflanzenteil: Blütenstand

INHALTSSTOFFE

- Saponine
- Ätherische Öle
- Flavonoide
- Gerbstoffe

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

keine

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.

QUELLEN

- Typ: wikipedia_de · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Giersch> · Titel: Giersch
- Typ: wikipedia_de · Url: [https://de.wikipedia.org/wiki/Giersch_\(Gattung\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Giersch_(Gattung)) · Titel: Giersch (Gattung)
- Typ: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Aegopodium_podagraria · Titel: Aegopodium podagraria
- Typ: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Aegopodium_podagraria · Titel: Aegopodium podagraria
- Typ: pfaf · Url: https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Aegopodium_podagraria · Titel: PFAF — Aegopodium podagraria
- Typ: lotus · Url: <https://lotus.naturalproducts.net/search/simple/Aegopodium%20podagraria> · Titel: LOTUS — Aegopodium podagraria
- Typ: web · Url: <https://fermanagh.bsbi.org/aegopodium-podagraria-l> · Titel: BSBI:Aegopodiumpodagraria
- Typ: web · Url: <https://www.semsgarden.com/en/plant/aegopodium-podagraria> · Titel: Aegopodiumpodagraria(Bishop's goutweed...) - SEMSGARDEN.COM
- Typ: web · Url: <https://plants.ces.ncsu.edu/plants/aegopodium-podagraria/common-name/herb-gerard/> · Titel: Herb Gerard -Aegopodiumpodagraria| North Carolina Extension...
- Typ: web · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Aegopodium_podagraria · Titel: Aegopodium podagraria - Wikipedia

-
- Typ: web · Url: <https://www.mdpi.com/1420-3049/30/7/1603> · Titel: Goutweed (Aegopodium podagraria L.)—An Edible Weed with Health-Promoting Properties
 - Typ: web · Url: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8704125/> · Titel: Bioactive Compounds in Aegopodium podagraria Leaf Extracts and Their Effects against Fluoride-Modulated Oxidative Stress in the THP-1 Cell Line - PMC
 - Typ: web · Url: <https://heilkraeuter.de/lexikon/giersch.htm> · Titel: Giersch
 - Typ: web · Url: https://taylorandfrancis.com/knowledge/Medicine_and_healthcare/Clinical_nutrition/Aegopodium_podagraria/ · Titel: Aegopodiumpodagraria- Knowledge and References - Taylor...
 - Typ: web · Url: <https://www.perennials.com/plants/aegopodium-podagraria-variegatum.html> · Titel: perennials.com/plants/aegopodium-podagraria-variegatum.html