

Quendelblättrige Bergminze

Clinopodium album

Lamiaceae · Clinopodium · Lamiales · Magnoliopsida



ANWENDUNG

- Würze für herzhaftere Gerichte (ähnlich wie Thymian oder Minze)
- Teeaufguss (angenehmer, intensiver Geschmack)

VOLKSMEDIZIN IM DEUTSCHSPRACHIGEN RAUM

Traditionell als Heilpflanze gegen Magenbeschwerden, Diabetes, Entzündungen, Wundheilung. Ätherische Öle sind antimykotisch und antibakteriell.

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- bei Verdauungsbeschwerden
- Husten
- Erkältungen

WUCHS

Halbstrauch oder krautige Pflanze

BLÜTEZEIT

- Juni–September

STANDORT

Trockene, sonnige Standorte, Wiesen, Wegränder, Gebirge bis 2000 m

HERKUNFT

- Europa

- Asien
- Nordafrika

ERNTENZEIT

- Teil: Blatt · Monate: [6, 7, 8] · Hinweis: ... · Mondphase: abnehmend|vollem Mond
- Teil: Blüte · Monate: [7, 8, 9] · Hinweis: ... · Mondphase: zunehmender Mond

SAMMELN

- Hinweis: Handpflücken empfohlen, trocknen oder frisch verwenden · Tageszeit: morgens · Bedingungen: Trocken, nach Tau · Pflanzenteil: Blatt · Reifezustand: reif
- Hinweis: Scharfe Schere oder Messer für saubere Schnitte · Tageszeit: morgens · Bedingungen: Trocken, nach Tau · Pflanzenteil: Blüte · Reifezustand: reif

INHALTSSTOFFE

- Gerbstoffe: ca. 5–10%

ÄTHERISCHE ÖLE

- (1s,6r,8s)-8-isopropyl-1,3-dimethyltricyclo[4.4.0.0^{2,7}]dec-3-ene
- piperitenone
- menthol natural
- α-myrcene
- camphor
- terpinolene
- (+)-pulegone
- β-pinene
- menthone
- cymene
- α pinene
- camphene
- limonene,
- neomenthol
- 3-isothujone

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

schwach

NEBENWIRKUNGEN

- Übelkeit
- Erbrechen
- Kopfschmerzen
- Leberbelastung

GEGENANZEIGEN

- Schwangerschaft

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/Clinopodium_album · Titel: Clinopodium album
- Typ: wikipedia_de · Url: https://de.wikipedia.org/wiki/Quendelblättrige_Bergminze · Titel: Quendelblättrige Bergminze

-
- Typ: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Chenopodium_album · Titel: Chenopodium album
 - Typ: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Chenopodium_album · Titel: Chenopodium album
 - Typ: pfaf · Url: https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Clinopodium_album · Titel: PFAF — Clinopodium album
 - Typ: lotus · Url: <https://lotus.naturalproducts.net/search/simple/Clinopodium%20album> · Titel: LOTUS — Clinopodium album
 - Typ: web · Url: https://de.wikipedia.org/wiki/Quendelblättrige_Bergminze · Titel: Quendelblättrige Bergminze – Wikipedia
 - Typ: web · Url: https://www.wikiwand.com/de/Quendelblättrige_Bergminze · Titel: Quendelblättrige Bergminze - Wikiwand
 - Typ: web · Url: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10834805/> · Titel: Exploring nature's hidden treasure: Unraveling the untapped phytochemical and pharmacological potentials of Clinopodium vulgare L. – A hidden gem in the Lamiaceae family - PMC
 - Typ: web · Url: <https://www.mdpi.com/1420-3049/28/13/4902> · Titel: A Compiled Update on Nutrition, Phytochemicals, Processing Effects, Analytical Testing and Health Effects of Chenopodium album: A Non-Conventional Edible Plant (NCEP)
 - Typ: web · Url: https://www.academia.edu/76574347/Ethnobotany_and_exploitation_of_medicinal_plants_in_the_Rhodope_Mountains_is_there_a_hazard_for_Clinopodium_dalmaticum · Titel: (PDF) Ethnobotany and exploitation of medicinal plants in the Rhodope Mountains – is there a hazard for Clinopodium dalmaticum?
 - Typ: web · Url: <https://www.inaturalist.org/taxa/931863-Clinopodium-album> · Titel: Clinopodiumalbum is a species of plants with 47 observations
 - Typ: web · Url: https://plantiary.com/plant/clinopodium-album_48216.html · Titel: ClinopodiumAlbumPlantCare & How to Grow, Water