

Sommer-Bohnenkraut

Satureja hortensis

Lamiaceae · Satureja · Lamiales · Magnoliopsida

ÜBER DIE PFLANZE

Eine vielseitige Pflanze mit einer langen Tradition als Gewürz-, Heil- und Duftpflanze.

WIRKUNG

Antiseptische, antibakterielle, entzündungshemmende, magen-darm-beschwerden-helfende, antispasmodische Wirkung.

ANWENDUNG

Tee, Tinktur, Öl, als Gewürz in der Küche

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- Krampflösend bei Verdauungsbeschwerden, Desinfizierend bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum, Schmerzlindernd äußerlich bei Muskelkater oder Rheuma.

WUCHS

Niedrige Halbsträucher oder krautige Pflanzen (15–50 cm hoch)

BLÜTEZEIT

- Juli bis September

STANDORT

Sonnig, warm und windgeschützt

HERKUNFT

Süd- und Südosteuropa, Nordafrika, Naher Osten

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Blätter und Blüten

ZUBEREITUNG

- Tee
- Ätherisches Öl
- Tinktur
- Salben oder Öle

ERNTENZEIT

- Teil: Blatt · Monate: [5, 6] · Hinweis: Optimal vor der Blüte für zarte, aromatische Blätter. · Mondphase: zunehmend · Bedingungen: vor der Blüte
- Teil: Blatt|Gesamtpflanze · Monate: [7, 8] · Hinweis: Kurz vor der Blüte ernten. · Mondphase: zunehmend
- Teil: Blüte · Monate: [7, 8] · Hinweis: Im Juli/August ernten, wenn die Blüten sich öffnen. · Mondphase: zunehmend

SAMMELN

- Monate: [6, 7] · Hinweis: Frische Blätter sind intensiver im Geschmack als getrocknete. · Bedingungen: Vor der Blütezeit · Pflanzenteil: Blatt · Reifezustand: vor Reife
- Monate: [6, 7] · Hinweis: Blütenstände mit Blättern abschneiden. · Bedingungen: Während der Blütezeit · Pflanzenteil: Blüte|Blütenstand · Reifezustand: reif

INHALTSSTOFFE

- Carvacrol
- Thymol

ÄTHERISCHE ÖLE

- caryophyllene
- linalool, (+-)-
- (+)-pulegone
- cymene
- monoterpenes
- limonene,
- phellandrene
- carvacrol methyl ether
- borneol

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

schwach

GEGENANZEIGEN

Bei empfindlicher Haut oder Allergien gegen Lippenblütler vorsichtig testen. Bei Schwangerschaft vor der Anwendung Rücksprache mit einem Arzt halten.

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/Sommer-Bohnenkraut> · Titel: Sommer-Bohnenkraut
- Typ: pfaf · Url: https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Satureja_hortensis · Titel: PFAF — Satureja hortensis
- Typ: lotus · Url: <https://lotus.naturalproducts.net/search/simple/Satureja%20hortensis> · Titel: LOTUS — Satureja hortensis
- Typ: web · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Sommer-Bohnenkraut> · Titel: Sommer-Bohnenkraut - Wikipedia
- Typ: web · Url: https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-662-63014-3_24 · Titel: Bohnenkraut, Sommer-Bohnenkraut (Satureja hortensis ...ImagesSommer-Bohnenkraut - WikipediaPEKANA Signaturenlexikon | Wie Heilpflanzen wirkenSommer-BohnenkrautBohnenkraut, Sommer-Bohnenkraut (Satureja hortensis)Sommer-BohnenkrautSommer-Bohnenkraut - Wikiwand
- Typ: web · Url: <https://de-academic.com/dic.nsf/dewiki/1302329> · Titel: Sommer-Bohnenkraut
- Typ: web · Url: <https://plants.ces.ncsu.edu/plants/satureja-hortensis/> · Titel: Saturejahortensis(Cimbru, Savory, Summer Savory) | North Carolina...
- Typ: web · Url: https://www.researchgate.net/publication/327874662_Phytochemical_Profile_and_Biological_Activities_of_Satureja_hortensis_L_A_Review_of_the_Last_Decade · Titel: (PDF) Phytochemical Profile and Biological Activities ofSatureja...
- Typ: web · Url: <https://www.frontiersin.org/journals/pharmacology/articles/10.3389/fphar.2023.1198970/full> · Titel: Frontiers | A comprehensive review of summer savory (Satureja...)
- Typ: web · Url: <https://en.wikipedia.org/wiki/Satureja> · Titel: Satureja- Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://plants.ces.ncsu.edu/plants/satureja-hortensis/> · Titel: Saturejahortensis(Cimbru, Savory, Summer Savory) | North Carolina...
- Typ: web · Url: https://www.researchgate.net/publication/327874662_Phytochemical_Profile_and_Biological_Activities_of_Satureja_hortensis_L_A_Review_of_the_Last_Decade

of Satureja hortensis L. A Review of the Last Decade · Titel: (PDF) Phytochemical Profile and Biological Activities of Satureja...

- Typ: web · Url: <https://ask-ayurveda.com/wiki/article/5736-satureja-hortensis> · Titel: Satureja hortensis in Ayurveda – Benefits, Uses & Healing Power
- Typ: web · Url: https://ayurwiki.org/herbs/Satureja_hortensis/ · Titel: Satureja hortensis - Ayurwiki - Ayurveda Knowledge Base
- Typ: web · Url: <https://www.planetayurveda.com/satureja-hortensis-summer-savory/> · Titel: What are the Uses and Health Benefits of Satureja hortensis ...
- Typ: gbif · Url: https://www.gbif.org/species/search?q=Satureja_hortensis · Titel: GBIF — Satureja hortensis
- Typ: web · Url: <https://gardenerspath.com/plants/herbs/grow-winter-savory/> · Titel: How to Plant and Grow Winter Savory (Satureja montana)
- Typ: web · Url: <https://www.mdpi.com/2073-4395/15/2/357> · Titel: Satureja kitaibelii Essential Oil and Extracts: Bioactive
- Typ: web · Url: <https://www.mdpi.com/2079-6382/9/6/294> · Titel: Satureja montana L. and Origanum majorana L. Decoctions:
- Typ: web · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Sommer-Bohnenkraut> · Titel: Sommer-Bohnenkraut-Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://www.meine-ernte.de/pflanzen-a-z/kraeuter/bohlenkraut/> · Titel: Bohnenkrautanbauen, pflegen, ernten und lagern
- Typ: web · Url: <https://www.costanachrichten.com/verbraucher/wohnen/kraeuter-im-sommer-ernten-estragon-bohlenkraut-und-kamille-zr-93803065.html> · Titel: Kräuter im Sommer ernten: Estragon, Bohlenkraut und Kamille
- Typ: ema · Url: https://www.ema.europa.eu/en/search?search_api_fulltext=Satureja%20hortensis · Titel: EMA — Satureja hortensis
- Typ: web · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Sommer-Bohnenkraut> · Titel: Sommer-Bohnenkraut-Wikipedia