

Vanille

Vanilla planifolia

Orchidaceae · Vanilla

ÜBER DIE PFLANZE

Kletterpflanze, die Vanilleschoten produziert.

WIRKUNG

herzgesund (Cholesterinspiegel senken), antibakteriell, entzündungsreduzierend, für gesunde Verdauung (Näuse beheben, Magen-Darm-Entzündungen lindern)

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- Herzkrankheiten
- Respiratorische Erkrankungen
- Entzündungen

ÜBERLIEFERTES WISSEN

Verwendung mit Kakao; seit Jahrhunderten zur Entzündungsbehandlung verwendet

ERKENNUNGSMERKMALE

Kletterpflanze mit grünlich-gelben Blüten von 5 cm Durchmesser.

WUCHS

Kletterpflanze

HERKUNFT

Mexiko und Zentralamerika, kultiviert in Südost-Mexiko und Guatemala sowie auf Madagaskar, Réunion, Tahiti, Guadeloupe und anderen westindischen Inseln sowie Brasilien, Kolumbien

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Vanilleschoten

ZUBEREITUNG

- Vanilleschoten

ERNTZEIT

- Teil: Frucht · Monate: [4, 5] · Hinweis: Die Ernte erfolgt im Frühjahr (April/Mai), kurz vor Reife. · Bedingungen: Ernten, wenn die Tropfen an den Spitzen der Schoten Anfang des Gelbens beginnen (8-9 Monate nach Pollinierung)
- Teil: Stäbchen · Monate: [6, 7, 8, 9, 10] · Hinweis: Erntedauer von Juni bis Oktober. · Tageszeit: mittags · Bedingungen: Sonnige Witterung zur Förderung des Vanillin-Ausstoßes.

SAMMELN

- Hinweis: Die Früchte sollten die Länge nach aufgeschnitten und die Samen herausgekratzt werden. · Tageszeit: morgens · Bedingungen: Trocken, kein Regen. Die Früchte sollten kurz vor der Reife geerntet werden. · Pflanzenteil: Frucht · Reifezustand: vor Reife
- Hinweis: Handpollinierung ist wichtig vor allem in temperaten Regionen. · Tageszeit: morgens, abends, nach Tau · Bedingungen: Trocken, kein Regen. · Pflanzenteil: Frucht · Reifezustand: reif
- Hinweis: Handpollinierung ist wichtig vor allem in temperaten Regionen. · Bedingungen: Trocken, kein Regen. · Pflanzenteil: Blüte · Reifezustand: vor Reife
- Hinweis: Handpollinierung ist wichtig vor allem in temperaten Regionen. · Bedingungen: Trocken, kein Regen. · Pflanzenteil: Sporen · Reifezustand: vor Öffnung der Sporangien

TROCKNUNG

heißwasser- oder wasserdampfbehandelt, dann fermentiert und trockengelegt

INHALTSSTOFFE

- Vanillin
- Vanillic acid
- 4-hydroxybenzaldehyde
- 4-hydroxybenzoic acid

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

schwach

GIFTIGE TEILE

- Frucht

GIFTIG FÜR

- Hautreizung oder Allergiereaktionen

VERGIFTUNGSZEICHEN

hautreizend und allergen wirken, Hautausschläge, Kopfschmerzen und Schlaflosigkeit, urtikariellen Erscheinungen und Gesichtsschwellungen

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/Vanille> · Titel: Vanille
- Typ: wikipedia_de · Url: [https://de.wikipedia.org/wiki/Vanille_\(Gewürz\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Vanille_(Gewürz)) · Titel: Vanille (Gewürz)
- Typ: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Vanilla_planifolia · Titel: Vanilla planifolia
- Typ: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Vanilla_planifolia · Titel: Vanilla planifolia
- Typ: pfaf · Url: https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Vanilla_planifolia · Titel: PFAF — Vanilla planifolia
- Typ: web · Url: <https://southernfoodandfun.com/easy-apple-crisp-with-no-oats/> · Titel: AppleCrispRecipeWithoutOats- Southern Food and Fun
- Typ: web · Url: <https://www.forkinthekitchen.com/grandmas-apple-crisp/> · Titel: AppleCrispWithoutOats(EasyRecipe!) | Fork in the Kitchen
- Typ: web · Url: <https://www.spicys.de/blog/vanille-koenigin-der-gewuerze/> · Titel: Vanille- Geschichte der Königin der Gewürze und ihre Verwendung...
- Typ: web · Url: <https://www.linkedin.com/pulse/vanilla-mother-nature-healing-hayk-arakelyan> · Titel: Vanilla-Mother Nature Healing.
- Typ: web · Url: https://toptropicals.com/catalog/video/4/vanilla_planifolia.htm · Titel: Vanillaplanifolia(Madagascar BourbonVanillaBean) | Top Tropicals...
- Typ: web · Url: <https://adrians-apothecary-co.myshopify.com/products/vanilla-vanilla-planifolia> · Titel: Vanilla(Vanillaplanifolia) – AMA Remedies
- Typ: web · Url: <https://leplants.ru/vanilla-planifolia/> · Titel: Ваниль плосколистная (Vanillaplanifolia)... | на LePlants.ru
- Typ: web · Url: <https://en.norohy.com/category/non-classifiee/vanilla-from-a-to-z/preparing-the-vanilla/preparing-planifolia-vanilla/> · Titel: PreparingPlanifoliavanillaArchives • Norohy
- Typ: web · Url: <https://www.rxlist.com/supplements/vanilla.htm> · Titel: Vanilla: Health Benefits, Side Effects, Uses, Dose ... - RxList
- Typ: web · Url: <https://medinfoworld.com/drugs/vanilla-planifolia> · Titel: Vanilla Planifolia – Uses, Dosage, Side Effects & Warnings ...

- Typ: web · Url: <https://informedmedicine.com/drugs/vanilla-planifolia> · Titel: Vanilla Planifolia (vanilla planifolia) - Uses, Dosage, Side ...
- Typ: lotus · Url: <https://lotus.naturalproducts.net/search/simple/Vanilla%20planifolia> · Titel: LOTUS — Vanilla planifolia
- Typ: web · Url: <https://www.sciencedirect.com/topics/agricultural-and-biological-sciences/vanilla-planifolia> · Titel: Vanilla Planifolia - an overview | ScienceDirect Topics
- Typ: web · Url: <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s11694-026-04315-9.pdf> · Titel: Technological and functional applications of vanilla (Vanilla ...
- Typ: web · Url: https://www.ijmedrev.com/article_107193_a5e81d6359de58d27e34d607eb5bf9be.pdf · Titel: Medicinal and Pharmaceutical Properties of Vanilla planifolia
- Typ: web · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Vanilla_planifolia · Titel: Vanilla planifolia - Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://sandalwoodheaven.com/the-role-of-vanilla-in-traditional-medicines-across-cultures/> · Titel: The Role of Vanilla in Traditional Medicines Across Cultures
- Typ: web · Url: <https://sebstudentblog.com/2025/07/06/vanilla-scent-of-the-gods/> · Titel: Vanilla - Scent of the Gods – Society for Ethnobotany ...
- Typ: gbif · Url: [https://www.gbif.org/species/search?q=Vanilla planifolia](https://www.gbif.org/species/search?q=Vanilla_planifolia) · Titel: GBIF — Vanilla planifolia
- Typ: web · Url: <https://therike.com/blogs/sustainable-living/how-to-grow-vanilla-beans-planting-harvest-guide> · Titel: How to GrowVanillaBeans at Home: Complete Indoor Guide
- Typ: web · Url: <https://www.orchideen.de/cultivating-caring-vanilla-planifolia-i-8.html?language=en> · Titel: Cultivatingand Caring forVanillaplanifolia— Großräschener
- Typ: web · Url: <https://en.norohy.com/category/non-classifieee/vanilla-from-a-to-z/preparing-the-vanilla/preparing-planifolia-vanilla/> · Titel: PreparingPlanifoliavanillaArchives • Norohy
- Typ: web · Url: <https://orlandosidee-gewuerze.de/de/gewuerz-wissen/vanille-gewuerz-wissen/vanille-vs-vanillin-der-unterschied/> · Titel: VanilleVs. Vanillin – Der Unterschied | Orlandosidee Gewürze
- Typ: web · Url: <https://www.cuisini-blog.de/unterschied-vanille-und-vanillin/> · Titel: Unterschied zwischenVanilleund Vanillin – gibt's den überhaupt?
- Typ: web · Url: https://sl.wikipedia.org/wiki/Slika:Vanilla_planifolia_1.jpg · Titel: Slika:Vanillaplanifolia1.jpg - Wikipedija, prosta enciklopedija