

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 81 (2024)  
**Heft:** 1-2

**Artikel:** Patente Petersilie  
**Autor:** Lipinski, Katja von  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1055472>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 04.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Patente Petersilie

Das Gewürzkraut hat eine lange Geschichte als Heilpflanze, birgt aber auch Risiken. Wissenswertes zum Anwendungsspektrum und Anregungen für diverse Zubereitungen.

Text: Katja von Lipinski

Petersilie (*Petroselinum crispum*) stammt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum. Traditionell wurde sie zur Entwässerung, also als harntreibendes Mittel, zur Reinigung der Blase und der Nieren, sowie gegen Bluthochdruck verwendet. Sie ist reich an Vitamin C, an B-Vitaminen, Vitamin A und Antioxidantien wie Lutein und Apigenin. Des Weiteren liefert sie wichtige Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen und enthält Folsäure. Bekannt ist Petersilie vor allem als aromatisches Küchenkraut, welches das ganze Jahr über als Topfware oder frisch geerntet angeboten wird.

## Verwendung in der Volksheilkunde

In der Volksmedizin wird sie für ihre blutbildenden und zellschützenden Eigenschaften geschätzt. Sie entgiftet den Organismus und schützt vor freien Radikalen. Das zweijährige Kraut fördert die Verdauung, wirkt antibakteriell, harntreibend und entwässernd. Sie vermindert Suchtverlangen bei Rauchern, wirkt gemütererhellend und bei Männern sogar leicht aphrodisierend. Die Petersilie hilft bei Menstruationsbeschwerden und ist zudem hilfreich bei Mundgeruch.

Um ihre Inhaltsstoffe bestmöglich zu nutzen, sollte Petersilie roh verzehrt werden. Auch ihre Stängel sind essbar und wirksam. In der Küche gibt man sie kurz vor dem Servieren in gekochte Gerichte, so schmeckt sie frisch und entfaltet ihr Aroma am Besten.

## Risikostoff Apiol

Der Botanische Sondergarten in Hamburg-Wandsbeck hat das alte Heilkraut zur Giftpflanze des Jahres 2023

gekürt. Aber warum? Entscheidend hierfür ist die Entwicklung der Inhaltsstoffe im zweiten Jahr des zweijährigen Krautes. Hier beginnt der aromatische Doldblüten 30 cm bis 70 cm hohe Blütenstiele auszubilden, die grüngelbe Blüten hervorbringen, in denen Samen heranreifen. Diese sollten auf keinen Fall verzehrt werden, denn sie enthalten Petersilienöl, welches zum Teil aus gefährlichem Apiol, einem sekundären Pflanzenstoff, besteht. Schon in der Blüte ist der Apiolwert erhöht, nach der Blüte steigt auch der Wert in den Blättern, im Stängel und in der Wurzel an.

Apiol kann in zu hoher Dosis die glatten Muskelfasern von Blase, Darm und Gebärmutter zur Kontraktion anregen und zu Schwangerschaftsabbrüchen, Krämpfen oder Nieren- und Leberschädigungen führen. Schwangere und schwache Menschen sollten daher auf die Einnahme von Petersilie-Heilmitteln verzichten. Im Mittelalter nutzte man das Kraut für Abtreibungen, bei denen nicht selten die Schwangere selbst verstarb. Um die Gefahr einer Apiolüberdosierung zu umgehen, sollte Petersilie jedes Jahr neu ausgesät und bis zum Ende der Saison restlos geerntet werden.

## Im Blick der Forschung

Forschungen zeigen, dass der Verzehr der einjährigen Blätter und Stängel, also von handelsüblicher Petersilie, eine gesundheitsfördernde Wirkung hat. So scheint das enthaltene Apigenin antioxidativ und entzündungshemmend zu wirken und andere Antioxidantien in ihren Aufgaben zu unterstützen. Marokkanische Wissenschaftler untersuchten die Wirkung von Petersilie bei Herzerkrankungen und





beschrieben, dass der Verzehr des Krauts die Verklumpung von Blutplättchen deutlich verringere und somit ein mögliches Schlaganfall- und Herzinfarktrisiko senke. Die Wissenschaftler erklärten, dass der Genuss von Petersilie eine gute Vorbeugung gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen sein könne. Weitere Untersuchungen heben eine drastische Senkung des Blutzuckerspiegels hervor und vermuten positive Auswirkungen auf Typ-2-Diabetes. •

### Herzwein nach Hildegard von Bingen

Der Petersilientrank ist ein altes Mittel aus der Klosterheilkunde nach Hildegard von Bingen (1098-1179) und gilt als stärkendes Universalmittel fürs das Herz. Natürlich ist Petersilienwein kein Ersatz für moderne Herzmedikamente. Im Fall sollte man sich mit seinem Hausarzt absprechen.

#### Zutaten:

- \* 5 Stängel Petersilie
- \* 500 ml Wein
- \* 1 EL Weinessig
- \* ca. 75 g Honig

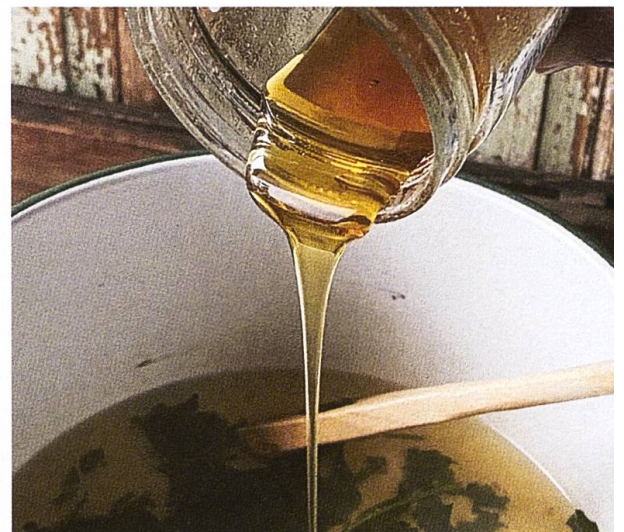
#### Zubereitung:

Petersilie klein schneiden und mit dem Essig und dem Wein in einen Topf geben. Mischung für etwa 5 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und Honig hinzugeben. Deckel auflegen und für rund 20 Minuten ziehen lassen. Trank nochmals erhitzen und durch Sieb und Trichter in eine Flasche füllen. Angebrochene Flasche im Kühlschrank aufbewahren.

#### Anwendung:

Pro Tag 1-3 Esslöffel leicht erwärmten Wein zu sich nehmen.

Nicht länger als drei Wochen einnehmen.





### Petersilientee

Harntreibend, blutreinigend, verdauungsfördernd, für gute Laune.

#### Zutaten:

- \* 1 Stängel Petersilie
- \* 250 ml kochendes Wasser

#### Zubereitung:

Petersilie mit dem Wasser überbrühen und für ca. 4-6 Minuten ziehen lassen.

#### Anwendung:

Eine Tasse täglich, nach zwei Wochen pausieren.

### Abendliches Schönheitswasser

Als Gesichtsspray oder Augenpflege oder Haarspülung.

#### Zutaten und Zubereitung:

wie Petersilientee

#### Anwendung:

- \* äusserlich bei müden Augen Wattepad in warmem Tee tränken, leicht ausdrücken und für einige Minuten auflegen
- \* für strahlende Haut nach dem Waschen das Schönheitswasser auf die Haut sprühen
- \* für gesundes Haar nach dem Haarewaschen mit Petersilientee nachspülen

### Petersilienölauszug

Vitaminreiche Ölphase für eine Nachtlotion.

#### Zutaten:

- \* 200 ml Mandelöl
- \* ½ Bund Petersilie

#### Zubereitung:

Petersilie klein schneiden und mit dem Öl in einen Topf geben. Vorsichtig erwärmen, nicht kochen lassen. Nach ca. 15 Minuten abkühlen, danach ein weiteres Mal wiederholen. Durch ein Sieb abseihen, dunkel lagern.



Selbst geerntete Petersilie nur im ersten Wachstumsjahr verwenden!



Durch Furocumarin wirken Petersilien- auszüge auf der Haut photosensibilisierend, d.h., es könnte nach dem Auftragen und der Kombination mit direktem Sonnenlicht zu Rötungen kommen. Daher sollte der Auszug nur abends oder an schattigen Tagen angewandt werden.



Schwangere, Nierenkranke sowie Personen mit Ödemen sollten auf Petersilien-Heilmittel verzichten.





## Pflegende Nachtlotion

Tee und Ölauszug werden durch Schütteln zu einer wohltuenden Lotion verbunden. Reich an Vitamin A, regenerierend, pflegend, reinigend.

### Zutaten:

- \* 60 ml Petersilienölauszug
- \* 40 ml Petersilientee
- \* bei Bedarf 2-3 Tropfen ätherisches Öl, z.B. Rose oder Lavendel
- \* Schraubglas

### Zubereitung:

Wasserphase und Ölphase in ein sauberes Gefäß geben und verschliessen. Die Ölphase schwimmt deutlich getrennt oben. Durch Schütteln werden Öl- und Wasserteilchen für kurze Zeit miteinander verbunden. Ein Emulgator wird so nicht benötigt.

Die Lotion hält sich für ca. drei Tage im Kühlschrank. Vor dem Benutzen gut schütteln.

### Anwendung:

Durch die kurzzeitig wirkenden photosensibilisierenden Eigenschaften der Petersilie wird die Lotion ausschliesslich nachts aufgetragen.



## Petersilienöl in der Küche

Aromatisch, antioxidant, verdauungsanregend, harntreibend, immunstärkend.

### Zutaten:

- \* 100 g Petersilie
- \* 90 g Öl
- \* 1 kleine Prise Salz

### Zubereitung:

Zutaten im Mixer auf höchster Stufe verarbeiten und in ein Glas füllen.

### Anwendung:

Als Topping und Dip, zu Kartoffeln und Pasta, als Grundlage für Pesto.

