Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 63 (2006)
Heft: 3: Therapien fürs Bindegewebe

Artikel: Ein Kraut für viele Momente
Autor: Chmelik, Katja
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557568

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: 09.07.2025

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

Ein Kraut für viele Momente

Basilikum ist ein begabtes Kräutchen. Seine Talente beweist es in Küche und Hausapotheke, Parfüms und Likören, Bädern, Cremes oder Gewürzsträussen.

«Hirnkraut», «Herrenkraut», «Deutscher Pfeffer», «Bergfreude» oder «Königsbisam» sind nur einige der Namen für das Basilikum, die seine Bedeutsamkeit und Vielseitigkeit heraushören lassen.

Den bei uns gebräuchlichsten Namen verdankt es dem griechischen Wort «Basilikos» (König bzw. königlich). Aber auch ein böswilliges Fabelwesen wäre noch zu erwähnen: der Basilisk, ein Hahn mit Eidechsen- oder Schlangenschwanz, gerüstet mit todbringendem Blick, überdies noch mit einem Gifthauch, vor dem nur das «Königskraut» zu bewahren imstande gewesen sein soll. Die Namensähnlichkeit führte zu Verwechslungen.

Das Königskraut mit dem markanten Duft gehört zur Pflanzensippe der Lippenblütler (Lamiaceae). Zu seiner ansehnlichen Verwandtschaft, zu der z.B. auch Lavendel oder Taubnessel gehören, zählen Kräuter in Busch- oder Strauchform: rund 3500 Arten! Das Basilikum präsentiert sich als aromatische Grünpflanze mit vierkantigem Stängel und vertikal angeordneten Blüten in einer Traube, hauptsächlich weisslich oder rosafarben. Einige Sorten haben auch rote Blätter.

Die Bezeichnung Lippenblütler verdanken sie ihren Blütenkelchen, die sich aus einer zart abgerundeten oberen und einer geteilten unteren Lippe zusammensetzen. Ihre Blätter zeigen sich spitzoval, zuweilen schwach unregelmässig gezähnt, gar kraus. Allerdings, durch Fremdbestäubung und Verwilderung traten fast unüberschaubar viele Sorten und Unterarten auf den Plan.

Ihren aparten Duft verströmen sie nur, wenn ihre Oberfläche verletzt wird. Die jeweilige Duftnote der einzelnen Pflanzen variiert stark in ihrer Intensität, was die ausgedehnten Anwendungsbereiche erahnen lässt. Unsere Sinne müssen die Entscheidung treffen, denn je nach Zubereitung zeigen sich diverse Aromen.

Duftende und heilende Chemie

In unseren Tagen liefern vor allem Europa und Ägypten ätherisches Basilikumöl, Europa gar das edelste, weil es aus süssem Basilikum hergestellt wird. Die effektivste, deshalb häufigste Methode, aus den Pflanzenblättern das ätherische Öl zu gewinnen, besteht in der Extraktion. Mannigfache Aromastoffe plus natürliche chemische Verbindungen machen das gelbliche, ätherische Öl aus, welches sich erneut verschieden je nach

Art und Sorte zeigt. Die häufigsten Aromastoffe sind Linalool (lakritzartig), Methylchavicol (süsslich, anisähnlich), Eugenol (nelkenartig) und Methyleugenol (würzig).
Die ehrwürdige Inhaltsliste lässt sich fortsetzen mit Gerbstoffen, die keimtötend und wundheilend wirken. Flavonoide unterstützen positiv die Stabilität von Blutgefässen, sind somit heilungsfördernd und schmerzlindernd. Obendrein besitzen sie eine normalisierende Wirkung auf Zellvorgänge. Nicht geringere Bedeutung kommt den enthaltenen Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, den Saponinen sowie der Urolsäure zu.
Anwendungsbereiche dieser Apotheke im Kleinformat reichen in Naturheilkunde und Volksmedizin buchstäblich von A bis Z. Basilikumöl löst, laut Untersuchungen per EEG, Gehirnströme aus, die erhöhte Aufmerksamkeit verraten.
Hat Sie eine Erkältung niedergestreckt, eignen sich Basilikuminhalationen oder ein Teeaufguss aus einem Esslöffel frischen Blättern mit Milch und Honig. Wenn Sie dann noch ein Basilikum-Bad nehmen, am besten mit der Sorte «Ocimum viride», kann die Erkältung bald Geschichte sein.
Bei einer Blasenentzündung empfiehlt sich ein Aufguss aus Samen der Sorte «Ocimum americanum» wegen der kühlenden, harntreibenden Wirkung. Haben Sie zu lange vor dem PC-Bildschirm gesessen, beruhigen Kompressen damit ihre entzündeten Augen.

Basilikum im Garten

Als ursprünglicher Subtropen- bis Tropenbewohner liebt Basilikum Sonnenwärme, hält dagegen Frost nicht aus. Nach dem Säen braucht es zwei bis drei Wochen, bis die ersten Blättchen das Licht der Welt erblicken. Dann leistet es bald einiges: Falls es in der Nachbarschaft von Tomaten lebt, schützt es diese vor Mehltau sowie weissen Fliegen. In Thailand bewahrt das «Ocimum sanctum» Kohl vor unerwünschten Insekten. Auf den Philippinen ist es ein klassischer Moskitoschutz, aber auch bei uns macht es den einheimischen Blattläusen den Garaus.
Die vorteilhafteste Erntezeit ist vor dem Einsetzen der Blüte. Dann ist das beste Aroma gewährleistet – meist im Juli und September. Auch zum Trocknen, Konservieren oder Einsalzen eignet es sich, nur büsst es dabei viel vom nachhaltigen Frischearoma ein.

Geschmacklich unterscheidet sich rotes Basilikum kaum vom grünen, ist aber hübsch zum Dekorieren.

Historische Recherchen ...

führen uns zur ayurvedischen Medizin Indiens. Ihre reiche Erfahrung bestärkte die Bewohner des Subkontinentes im Glauben an die Heiligkeit aller Pflanzen, was Teil der hinduistischen Religion wurde und sich in zahlreichen Lebensbereichen niederschlug. «Tulsi», wie das «Ocimum sanctum» im Sanskrit heisst, wurde laut Mythologie von Gott Vishnu zu seinem Lieblingskraut erkoren. Es gilt als eine seiner Inkarnationen, ist Synonym für Kraft und Mut und steht ferner als Symbol für den Pfad einer Seele zur weiteren Verkörperung.

Wie der «Welterhalter» Vishnu besitzt es schützende und heilende Wirkung. Trägt ein Hindu beim Schlafen ein Blatt auf der Brust, weiss er sich vor perfiden Geistern beschützt. Opfert er «Tulsi», darf er Reichtum, Nachwuchs, Glück, Tugend und natürlich Gesundheit erwarten.

Legenden beschreiben die Macht, die vom Basilikum ausgeht: Böse Geister halten kilometerweit Distanz, weil sie die Aura seiner Reinheit weder ertragen noch zu durchdringen vermögen. Da ist es nachvollziehbar, dass hinduistische Gebetsketten überwiegend aus verholzten Stängeln und Samen von «Tulsi» bestehen.

Wesentlich «irdischer» klingt die wundersame Wirkung seiner Wurzel: Ihrem Verzehr schreibt man die Steigerung der Immunabwehr plus Potenz zu. Die verschiedenen Arten leisten aber auch gute Dienste bei Problemen wie Erkältungen und Magenbeschwerden.

Ocimum sanctum, das «heilige» Basilikum, auch als Tulsi bekannt, schmeckt und duftet köstlich als Tee.

Auf dem Weg zur Wissenschaft

Die Ägypter versuchten ebenfalls, sich mit Basilikum vor Dämonen und böswilligen Geistern zu schützen. In einigen Grabstätten tauchten Kränze aus Basilikum auf. In der Bibliothek von Ninive fand sich eine umfassende Rezeptsammlung mit Heilkräutern, verwertet zu kurativen Tinkturen und Salben, von denen einige auch Basilikum enthielten.

Der Duft von Basilikum bewegt das Gemüt.

Aus fernen Handelsparadiesen nahm es den Weg über die grossen Karawanenstrassen in den Mittleren Osten bis zum Mittelmeerraum. Den Eroberungs- und Entdeckungszügen Alexanders des Grossen ist es wohl mit zuzuschreiben, dass es von den Europäern beschnuppert wurde und ihre Gemüter bewegte.

In den Schriften des prominenten griechischen Arztes Hippokrates fand es Anerkennung. Auch die Römer, die ebenso kampferprobten wie leckermäuligen «Herren vom Tiber» lobten das von ihnen «Königskraut» benannte Basilikum aufgrund seiner Heilwirkung und als genüssliche Gewürzpflanze.

Durch die Erwähnung im Werk eines weiteren namhaften Arztes, Pedanios Dioskurides, das über 1600 Jahre als Stan-

dardwerk der Naturwissenschaft galt, blieb das Basilikum in aller Munde. Dioskurides kritischem Blick fiel jedoch auf, dass es, in zu üppigen Mengen konsumiert, den Augen Schaden bringen könnte.
Durch eine Fülle von Negativmeldungen quälte sich der geachtete Geschichtsschreiber Plinius, bis er erkannte, dass diese wohl meist aus Übersetzungsfehlern herrührten. Die ähnlichen Namen des schon vorgestellten «Basilisks» und des lateinischen «basilicum» sorgten für Verwirrung!
Schliesslich hielt Plinius fest, dass dieses Kraut fähig sei, in Verbindung mit Wein und Essig Skorpionstiche zu heilen, dem Magen wohl tue, vor Durchfall schütze und harntreibend wirke. Die Zeitgenossen behandelten schon eine Grosszahl Beschwerden damit.

Heilkraut des Mittelalters

Später wurde vor allem in Klöstern das Kraut in Gärten und Tontöpfen gezogen. Hildegard v. Bingen hielt es für die Nachwelt fest, seine Fähigkeit betonend, plötzlich auftretende Sprachstörungen zu verbessern. Dem Basilienkraut schrieb sie zudem harn- wie blähungstreibende Wirkung zu und empfahl es gegen Augen- und Lungenkrankheiten.
Auch in der Literatur fand das Basilikum, insbesondere seines unvergleichlich betörenden Duftes wegen, Beachtung, so etwa beim italienischen Dichter Giovanni Boccaccio.
Einen Kräutergarten, einer Königin würdig, besass Englands Elisabeth I. Das Basilienkraut hatte es ihr im besonderen Masse angetan. Ihr Landsmann, Botaniker und Hofapotheker Sir John Parkinson, erkannte im 17. Jahrhundert: «Sein Duft ist so vorzüglich, dass es ins Haus eines Königs gehört.» Ferner glaubte er, dass es, in Pulverform eingenommen, gar «ein fröhliches Herz» zustande brächte.

Ohne die Erfindung des Pesto wäre Italiens Küche ein Stückchen ärmer.

Die Erfindung des Pesto

Seinen botanischen Namen, «Ocimum basilicum», erhielt es letztlich vom Arzt und Botaniker Carl von Linné im 18. Jahrhundert. Der Schwede erfasste schon mehr als acht unterschiedliche Arten. Bald erfuhr das Basilikum auch vom Pfarrer Sebastian Kneipp Würdigung.
Basilikum wurde Bewohner vieler Orte, traf viele Liebhaber und seine natürlichen Heilkräfte stossen auf immer mehr Beachtung, je stärker wir uns wieder auf die Natur und ihre Gaben besinnen.
Bekommt man nach all den Gutheissungen und exotischem Flair nicht gehörig Lust auf Pesto, mit frisch geerntetem Basilikum, wie es nun mal am besten schmeckt? Am Rande bemerkt: Das wurde von den Seefahrern in Italiens Küche eingeführt. Eine Anekdote besagt, auf langen Fahrten habe sie ein solch heftiges Verlangen nach frischen Kräutern geplagt, dass sie umgehend begannen, Basilikum, «zerhackt» oder «zerstossen», in eben dieser «Pestoform» unverderblich zu erhalten.

• Katja Chmelik