



Koriander (*Coriandrum sativum*)



Der Koriander ist eine Mittelmeerpflanze, die verwandt mit Kümmel, Fenchel und Anis ist.

Mit seinen Verwandten teilt er auch die Wirkung, die in erster Linie die Verdauung stärkt.

Koriander gehört zu den Doldengewächsen. Es handelt sich um eine einjährige Pflanze mit dünner Pfahlwurzel. Der Stängel ist bis zu 60 Zentimeter hoch und oben verästelt. Die langstieligen Blätter variieren in Form und Größe, teils sind sie gefiedert, teil gezähmt. Die Blütenstände bestehen aus Dolden mit bis zu zehn

Blütenstielen, jeder davon trägt bis zu zwölf Blüten. Kronblätter sind entweder weiß oder rosa.

Seit der Antike sind die Früchte



als Gewürz und Arznei beliebt, und deshalb wird die Pflanze heute in weiten Teilen der Welt angebaut.

Für Küche, Kosmetik und Medizin sind die Früchte am wichtigsten. Diese sind kugelig und doppelt verschlossen, die einsamigen Teilfrüchte sind an den Rändern verwachsen.

Koriander ist aus archäologischen Funden seit 7000 Jahren bekannt. In der Bibel wird die Pflanze im zweiten Buch Mose (Exodus), Kapitel 16, Vers 31 erwähnt, die antiken Griechen und Römer nutzten ihn ausgiebig als Gewürz und Heilmittel. Spätestens vor 1600 Jahren wurde er in China kultiviert und kam auch frühzeitig in die indische Küche und Medizin.

Die Römer führten die Pflanze aus Ägypten ein, bereits in der Antike wurde sie im Mittelmeerraum angebaut. Heute produzieren folgende Länder Koriander in größerem Ausmaß: Niederlande, Ungarn, Russland, Marokko, Malta, Ägypten, China, Indien, Italien, die Balkanstaaten, Bangladesch und Pakistan. Jährlich werden 300.000 Tonnen geerntet, davon ein Viertel in Indien. Mindestens ein Drittel der Ernte wird zu Öl destilliert und vor allem für Kosmetikprodukte wie Seifen verarbeitet. Um das Aroma zu verstärken, werden die Samen in Indien meist leicht geröstet.

Die Korianderpflanze (*Coriandrum sativum*) trägt in der chinesischen Tradition auch den Beinamen "Kraut der Langlebigkeit".

Youtube Information Koriander: https://www.youtube.com/watch?v=0_ARW-7FZTs

Heil- und Wirkstoffe:

Koriander enthält ätherisches Öl mit Linalool als Hauptkomponente. Andere ätherische Öle der Pflanze sind Borneol, p-Cymen, Campher, Limonen und alpha-Pinen. Hinzu kommen die Cumarine Scopoletin und Umbelliferon, Kaffeesäurederivate und der Triterpenalkohol (Coriandrinondiol).

Anwendung

Koriander wird vor allem eingesetzt zur unterstützenden Behandlung bei Oberbauchbeschwerden, Völlegefühl, Blähungen und leichten krampfartigen Schmerzen im Magen-Darm-Bereich.

Auch gegen Infektionen, die durch Pilze oder Bakterien verursacht werden, können die Früchte verwendet werden. Die orale Einnahme ist weiterhin eine tradierte Methode gegen Diabetes, Wurmbefall, Schwellungen und Gelenkschmerzen.

Die Früchte fördern die Verdauung, sind aromatisch und regen den Appetit an. Die Inhaltsstoffe in den Früchten wirken antiseptisch, lösen Krämpfe und lindern Blähungen. Sie haben einen schwach spasmolytischen, antioxidativen, antidiabetischen und leicht sedativen Effekt.

Eine mögliche Heilwirkung bei Krebs wird erforscht.

Vermutlich fördert die Pflanze auch die Insulinproduktion und senkt so den Blutzuckerspiegel.



Koriander findet sich in vielen Arzneiprodukten, zum einen wegen seiner eigenen Heilwirkungen, vor allem aber, um diesen oft schwer genießbaren Mitteln einen angenehmen Geschmack zu verleihen.

1. Reinigt den Organismus von Giften und Schwermetallen

Koriander gehört zu den wirksamsten natürlichen Mitteln zur Entgiftung des Organismus. Er bindet die Moleküle von Giften und Schwermetallen, wie beispielsweise Quecksilber, und leitet sie aus dem Körper aus.

2. Ein natürliches Mittel gegen Blutarmut

Wenn man unter Blutarmut leidet, gib man regelmäßig eine Handvoll eisenreiche Korianderblätter in deine Suppe, den Salat oder ins Gemüse. Alternativ kann man auch gehackte Korianderblätter mit Olivenöl, Salz und Gewürzen vermischt als schmackhaften Brotaufstrich verwenden.

3. Lindert Arthritis und Rheuma

Die im Koriander enthaltenen Wirkstoffe 1,8-Cineol und Linolsäure lindern aufgrund von rheumatischen Erkrankungen und Arthritis auftretende Schwellungen. Durch Nierenprobleme verursachte Wassereinlagerungen werden durch die entwässernde Wirkung des Korianders ebenfalls gemildert.

4. Senkt den Cholesterin- und Blutzuckerspiegel

Die Säuren, die im Koriander enthalten sind, wirken stark gegen Cholesterin im Blut und reinigen Venen und Arterien. Durch Stimulation der endokrinen Drüsen bewirkt Koriander eine Ausleitung von Insulin aus der Bauchspeicheldrüse und verhilft insbesondere Diabetikern zu einer besseren Regulierung des Blutzuckerspiegels.

5. Normalisiert die Verdauung

Der Verzehr frischer Korianderblätter regt den Appetit an. Mit seinen ätherischen Ölen stimuliert Koriander die Verdauung, insbesondere die Funktion der Leber und des Darms. Seine antibakteriellen Eigenschaften wirken zudem heilsam bei bakteriell bedingten Durchfallerkrankungen. Die Samen sollen gegen Verstopfung und Blähungen helfen.

6. Lindert Menstruationsbeschwerden

Da Koriander stark die endokrinen Drüsen beeinflusst, hilft er bei einem unregelmäßigen Zyklus und lindert Menstruationsbeschwerden.

7. Heilt Mundgeschwüre und Wunden im Mund Citroneol, ein Bestandteil des essenziellen Korianderöls, ist ein hervorragendes Antiseptikum und wirkt gleichzeitig gegen Mikroben. Der Verzehr von Koriander hat deshalb eine heilende Wirkung auf Mundbläschen und kleine Geschwüre. Gleichzeitig sorgt er für frischen Atem.

8. Schützt die Augen

Die im Korianderkraut enthaltenen Antioxidantien, Vitamin A und C, Minerale und ätherische Öle, schützen und stärken die Augen. Ein Aufguss aus Korianderblättern kann die Symptome einer Bindehautentzündung lindern.

9. Hilft bei Hautkrankheiten

Alle oben genannten heilenden Eigenschaften des Korianders sollen sich zudem heilend auf zahlreiche Hautkrankheiten wie Ausschläge oder Pilzkrankungen auswirken. Hierfür kann man ebenfalls den Aufguss verwenden. Tränke dazu ein Mulltuch mit dem Aufguss und lege es als Umschlag auf die betreffenden Hautstellen auf.

Koriander-Teeaufguss

Um alle heilsamen Eigenschaften und den Geschmack optimal zu erhalten, werden die Blätter des Korianders möglichst frisch verwendet und erst am Ende des Kochvorgangs über die Speisen gestreut. Aus den Körnern kannst du dir einen heilsamen Aufguss bereiten: Einen Teelöffel Korianderkörner mit einem Mörser grob zerkleinern. Mit 200 ml kochendem Wasser übergießen. Aufguss eine halbe Stunde ziehen lassen und abschließend durchsiehen. Seine verdauungsfördernde Wirkung entfaltet der Tee am besten, wenn du ihn nach dem Essen trinkst.

Hinweis: Wie bei allen stark wirksamen Heilkräutern sollte man nach sechs Wochen Dauernutzung eine Pause einlegen und vorübergehend einen anderen Tee mit ähnlicher Wirkung trinken. Anschließend kann man wieder sechs Wochen lang Koriander-Tee trinken. Durch die Pause werden eventuelle unerwünschte



Langzeitwirkungen verhindert und die erwünschte Koriander-Wirksamkeit bleibt erhalten und lässt nicht durch Gewöhnung nach.

Teemischung gegen Verdauungsschwäche und Blähungen

Der Koriander gehört zusammen mit seinen engen Verwandten zu den carminativen Heilpflanzen. Das heißt sie fördern die Verdauung und lindern Blähungen.

Besonders gut wirken die carminativen Doldenblütler zusammen in einer Teemischung.

Man kann die Teemischung folgendermaßen zusammenstellen:

- 25 gr Koriander-Samen (Früchte)
- 25 gr Kümmel-Samen
- 25 gr Fenchel-Samen
- 25 gr Anis-Samen

Von dieser Mischung nimmt man ein bis zwei Teelöffel für eine große Tasse Tee. Dann macht man damit eine sanfte Abkochung.

In dieser Mischung ist der Koriander eine der schwächeren Heilpflanzen. Besonders stark wirkt der Kümmel. Für eine intensive Wirkung kann man den Anteil des Kümmels verdoppeln. Fenchel und Anis fördern den Wohlgeschmack der Teemischung.

Kreuzkümmel, Koriander und Muskat gegen Arthrose

Arthrose ist eine schmerzhaft Gelenkerkrankung. Sie entsteht, wenn das schützende Gewebe zwischen deinen Knochen immer kleiner wird und die Knochen aneinander reiben.

Durch diese Reibung kommt es dauerhaft zur **Deformierung**, an den betroffenen Knochen bilden sich Wucherungen, die verwachsen können. Wer an Arthrose leidet, ist zumeist auf die Einnahme **entzündungshemmender und schmerzlindernder Medikamente** angewiesen.

Die Wirkung dieser Arzneimittel kann man jedoch auf natürliche Art unterstützen.

Nämlich durch die **Einnahme einer Gewürzmischung aus Kreuzkümmel, Koriander und Muskatnuss**. ([Dr. Rüttgers Ayurvedische Gewürzmischung](#))

Diese wirken nicht nur entzündungshemmend, sondern sogar **durchblutungsfördernd**, und können die Symptome der Arthrose verschiedenen Erfahrungsberichten zufolge deutlich lindern.



Hinweis: Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.

Literaturhinweis:

<https://www.heilpraxisnet.de/heilpflanzen/koriander-heilwirkung-anwendung-und-anbau/>

<https://www.gesundfit.de/heilkraeuter-heilpflanzen/koriander/>

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/gewuerze/koriander>

<https://www.smarticular.net/anwendungen-fuer-koriander-heilwirkung-und-rezepte/>

<https://heilkraeuter.de/lexikon/koriander.htm>