

Heilpflanzen

Liebe Leserinnen und Leser,

der Echte Koriander – *Coriandrum sativum*

war lange Zeit nur als Heilpflanze bekannt.

Historie

Koriander gehört zu den am weitesten verbreiteten Heilpflanzen mit biologischen und medizinischen Eigenschaften. Die Entdeckung der Gewürzpflanze ließ gleichsam ihre Wirkungen als Naturmedizin in Vergessenheit geraten. Die uralte Kulturpflanze kann aber so viel mehr bewirken: die Gesundheit erhalten, sie deutlich verbessern und mit Vitalstoffen versorgen. Aufgrund des recht eigenartigen Geruchs des Krauts, wurde die Arzneipflanze als „**Stinkdill**“, gar als „**Wanzenkümmel**“ betitelt. Auch der Naturforscher *Carl von Linné* gab der Pflanze, von griechisch *Koriandron*, „*koris*“, Wanze und „*karon*“, Kümmel, latinisiert ihren wissenschaftlichen Namen. Dennoch, so ist bekannt, trat die anpassungsfähige Pflanze bereits vor 3.000 Jahren ihren weltweiten Siegeszug an. Nur in vollreifem Stadium vermag die Kräuterpflanze mit ihren Früchten feinste Würze zu offenbaren und parfümiert Speisen und Getränke.



Koriander ist eines der ältesten Gewürze und wuchs in babylonischen Palastgärten vor 5.000 Jahren. Die Gewürz- und Heilpflanze ist auf einer Keilschrift-Tontafel der Sumerer erwähnt, ist in alten Sanskrit-Schriften festgehalten und im Alten Testament ein Passah-Gewürz. Für die Verwendung zu medizinischen

Zwecken ist Koriander schon seit dem Altertum in der altägyptischen Schriftrolle, dem Papyrus *Ebers*, aufgeführt. Die hohe Wertschätzung der Korianderfrüchte erklärt sich ebenso darin, da sie als Grabbeigabe verwendet wurden, wie bei der Beisetzung des Pharaos *Tutanchamun*. Die frühen Kulturvölker versprachen sich einen Hauch von Lebenswürze vom Koriander. Der Feinschmecker der Antike *Marcus Gavius Apicius*, schrieb die römische Rezeptsammlung „*De re coquinaria*“ und empfahl den Koriander für über 70 Speisen.

In der arabischen mittelalterlichen Medizin waren sich alle Praktiker der Wundbehandlung einig, dass Koriander eine trocknende, zusammenziehende und entzündungshemmende Wirkung besitzt. Der persische Arzt *Avicenna* bezeichnete in seinem zweiten Lehrbuch und Nachschlagewerk „*Kanon der Medizin*“, über die einfachen Heilmittel, Koriander als wirksam gegen Beulen und Pusteln. Er beschrieb pflasterartige Zubereitungen und Salbenrezepturen mit Korianderfrüchten, meist in Verbindung mit Essig, Rosenwasser, Honig und Bohnen- oder Getreidemehl, mit abschwellender Wirkung und gegen entzündete Hautstellen.

Karl der Große verfügte durch die Aufnahme des Korianders in die Pflanzenliste des „*Capitulare de Villis*“ von 812, dass *Coriandrum* in den Gärten des Heiligen Römischen Reichs angebaut werden sollte und sorgte für die Verbreitung in Mitteleuropa. Im lateinischen Mittelalter sind bereits im Lorscher Arzneibuch aus der Zeit um 788 einige Rezepturen mit Koriander zur **Wundbehandlung** und bei Prellungen zu finden. Gegen bösartige Karbunkel setzte man eine Auflage mit frischer, geriebener Zwiebel, Koriander, Honig und Essig ein. Der Gelehrte und Bischof *Albertus Magnus* wies im 13. Jahrhundert darauf hin, dass Koriander geschwollene Halsdrüsen, „*Skrofel*“, auflösen kann, da dieser in die Tiefe vordringe. Seit dem frühen Mittelalter wurde Koriander in den Klostersgärten kultiviert. Apotheker und Heilkundige schätzten ihn damals mehr als die Köche. Man empfahl den Koriander bei Husten und starkem Aufstoßen.

Korianderfrüchte sind nach wie vor Apotheken-Ware, wobei heute medizinisch polyphenolische Korianderextrakte bevorzugt in Salben und Cremes Anwendung finden.

Botanik

Coriandrum sativum ist eine grüne Kräuterpflanze aus der Familie der Doldenblütengewächse, *Apiaceae*. Archäologen wiesen den Ursprung des Korianders im östlichen Mittelmeerraum nach. Die Funde in dieser Region stammen aus der Stein-, Bronze- und Eisenzeit sowie der griechisch-römischen Antike. Der Echte Koriander ist eine einjährige Kulturpflanze und wird in Töpfen, im Garten und landwirtschaftlich angebaut. Die Gewürzpflanze liebt die Wärme, mag es windgeschützt und sonnig, damit die Früchte ausreifen können. Auf einem wasserdurchlässigen, lockeren und kalkhaltigen Boden gedeiht die Pflanze in voller Pracht. Ihre Gestalt zeigt hohle und aufrechte Stängel, die sich oben verzweigen und meist bis zu 50 Zentimeter Höhe erreichen. Die rundlichen und fein gerillten Stängel tragen im unteren Bereich ein- bis zweifach gefiederte Blätter, während die oberen mehrfach gefiedert sind mit feinen Zipfeln.



Sie werden vor der Blütezeit wie Petersilie geerntet und verwendet. In den Sommermonaten entwickelt die Pflanze weiße bis rötliche Blüten. Sie gruppieren sich zu drei- bis fünfstrahligen Dolden und werden von Bienen angefliegen. Nach der Bestäubung reifen die Korianderfrüchte, sie sind hart und bestehen aus zwei Teilfrüchten, die bei Reife strohgelblich bis hellbraun gefärbt erscheinen. Die Früchte des Korianders sind die Samen der Pflanze und fallen ausgereift zu Boden. Der richtige Zeitpunkt für die Ernte der Früchte ist deshalb, dem Abfallen zuvor zu kommen. Zum Sammeln der Früchte wird die nunmehr gelblich-braune Pflanze abgeschnitten. Nach dem schonenden Trocknen der Pflanze werden die Früchte aus dem strohigen Kraut auf ein Tuch geschüttelt.

Inhalts-/Wirkstoffe

Ätherische Öle, fette Öle, Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Proteine, Flavonoide, Carotinoide, Cumarine

Medizin

Zu Heilzwecken werden die Früchte und das ätherische Öl verwendet. Koriander ist seit alters als bakterienhemmend bekannt. Er gilt als stark antioxidativ, fördert die Produktion von Verdauungsenzymen sowie des Insulins in der Bauchspeicheldrüse. Die Früchte helfen bei Verdauungsbeschwerden, Blähungen und Krämpfen. Das in den Früchten enthaltene ätherische Öl besteht zu über 60 Prozent aus dem Wirkstoff **Linalool**. Es handelt sich um einen Monoterpenalkohol mit Maiglöckchen-Geruch. Die Inhaltsstoffe wirken auf den Organismus immunstimulierend, antioxidativ, antibakteriell, entkrampfend und beruhigend auf die Verdauungsorgane.



Abbildung: Korianderfrüchte

Koriander ist ein starker Gegner auf Bakterien, da das enthaltene ätherische Öl die Zellmembran von schädlichen Bakterien beschädigt. Es besitzt antimikrobielle Eigenschaften gegen eine Vielzahl von Bakterien, Pilzen und Parasiten, sowie multiresistenten Krankenhauskeimen. Forschungen zeigten, dass die in den Blättern vorkommenden **Flavonoide** gegen Akne, Schuppen und sogar bestimmte Brusttumorzellen Wirkung zeigen können. Da Koriander reich an Vitamin C ist, kann er in der Anwendung auf der Haut die Bildung von Kollagen und Elastin fördern. Die antioxidative Wirkung des Krauts, kommt außerdem bei Wundbehandlungen zum Tragen. Die Durchblutung wird gesteigert und die Erneuerung der Haut angeregt.

Die Volksheilkunde setzt das Korianderöl bei schlecht heilenden Wunden ein. In neuerer Zeit wird es in der Medizin bei Ekzemen und anderen Hautkrankheiten angewendet.

Zum **Einnehmen** wird ein Tee bereitet. Ein Teelöffel der frisch zerkleinerten Früchte wird in einer Tasse aufgebrüht und 10 bis 15 Minuten ziehen gelassen, danach siebt man ab. Die maximale Tagesdosis liegt bei drei Gramm, als Einzeldosis ein Gramm. Risiken der

bestimmungsgemäßen Anwendung therapeutischer Dosen sind nicht bekannt.

In der indischen **Ayurveda-Medizin** werden **Einreibungen mit Korianderöl** bei Muskelverspannungen, Gicht und Rheuma genutzt. Eine bereite **Paste** aus Blatt-, alternativ Früchtebrei aus *Coriandrum sativum* wird äußerlich gegen Hautentzündungen, Neurodermitis, bakterielle Infektion der Haut (Erysipel) und allergische Hautreaktionen verordnet.

In zahlreichen Studien wurden mittlerweile das ätherische Korianderöl sowie das –kraut auf ihre biologische Wirkung untersucht. Die Studien sollen der Entwicklung von neuen Arzneimittelformulierungen und bei der Kombination von Behandlungen der Krankheiten wie Alzheimer und Tumorerkrankungen hilfreich sein. Sowohl das Korianderöl als auch Korianderextrakte sind Quellen bioaktiver Verbindungen. Die **Koriander-Polyphenole** gelten als Schutzmittel gegen entzündungsbedingte Erkrankungen. Koriander-Blattextrakte werden heute als funktionelles Lebensmittel gegen metabolisches Syndrom, Diabetes mellitus Typ 2 und Fettleibigkeit angesehen.

Aromatherapeutisch sorgt der belebende Duft des Korianders für seelische Ausgeglichenheit. Auch die Parfümindustrie verwendet ätherisches Korianderöl. Besonders hat es sich bei der medizinischen Hautpflege bewährt und bewies eine gute Verträglichkeit. Darüber hinaus ist die Korianderpflanze eine Rohstoffquelle zur Gewinnung einzelner Inhaltsstoffe.

Küche

In der Küche wird die gesamte Pflanze verwendet. Die kugeligen Korianderfrüchte sind etwas kleiner als Pfefferkörner. Sie sind in vielen asiatischen Curry-Mischungen und arabischen Gewürzkombinationen der Bestandteil, der die Gewürze erst abrundet. Koriander aromatisiert nicht nur die Speisen, sondern kann ihre Haltbarkeit verlängern. Die für die Speise benötigte Portion Korianderfrüchte wird kurz vor der Verwendung im Mörser angestoßen damit die Aromastoffe sich lösen. Dabei entweicht ein **Duft aus Blütenhonig, Zedernholz und Pfeffer**.

Werden Korianderkörner vor dem Mahlen langsam geröstet, schmecken sie wie Nüsse und verströmen ein Aroma nach ofenwarmem Brot. Im deutschsprachigen Raum wurde Koriander zum

beliebten **Gewürz für Brot und Lebkuchen**. Harmonisch vereint Koriander die Geschmacksrichtungen herb, bitter, süß und scharf. Koriander passt in Gerichte mit Gemüse, Geflügel und Hülsenfrüchten, aber auch auf Butterbrot mit Schnittlauch.

Manche verbinden den Geruch der grünen Pflanze mit dem von Seife. Das liegt an den biochemischen Aldehyden, die in ähnlicher Form auch in Seifen enthalten sind.



In Indien werden die Blätter wie bei uns die Petersilie verwendet. Für die indische „*Samosa*“ (Foto oben) werden Kartoffelstückchen oder Gemüse mit zerkleinerten Korianderblättern gewürzt und in eine Teigtasche gehüllt. Dabei verleiht das Korianderkraut einen angenehmen, appetitanregenden Geschmack und sorgt für eine gute Bekömmlichkeit des frittierten Gebäckstücks. Aus den Wurzeln der Gewürzpflanze werden in der thailändischen und vietnamesischen Küche Pasten bereitet. Sie sind häufig eine Zutat für würzige, sämige Soßen zu Fisch- und Fleischgerichten. Koriander ist eine Ingredienz in Aperitifs und Digestifs. Auszüge aus Korianderfrüchten sind in dem Gewürzlikör Karmelitergeist und kommen im „Danziger Goldwasser“ vor.

In Zeiten zunehmender Antibiotika-Resistenz und -Unverträglichkeit wurde die starke keimtötende Wirksamkeit des Korianders wieder entdeckt.

Ihre *Sonja-Maria Czérkus-Yavuz*, Berlin



(Foto: ©DW Weinstock)

Zeichnung:
Köhler FE: Köhler's Medizinal-Pflanzen in naturgetreuen Abbildungen (Gera 1897),
Früchte: cc2.0 Ombrosoparaclo-u-cycle/flickr.com, **Blätter:** cc3.0 freefoodphotos.com, **Samosa:** ©malas-kitchen.com