

Koriander (*Coriandrum sativum*)

Interessantes Allerlei

Koriander zählt zu den ältesten Gewürz- und Heilpflanzen der Welt. Dies belegen jungsteinzeitliche Funde, die auf die Zeit um 7.000 vor Christus datiert sind. Schriften zufolge fehlte Koriander bei den alten Griechen und Ägyptern in keiner Küche oder Apotheke. Sie mischten ihn auch in Liebestränke, in der Hoffnung, dass sich somit seine erotisierende Wirkung entfalte. Die Chinesen schließlich glaubten, dass er Unsterblichkeit bringe. Koriander wird auch Wanzenkraut genannt, da seine unreifen Früchte ähnlich riechen wie das Verteidigungssekret der gleichnamigen Käfer. Allerdings wird sein Duft angenehmer, je reifer die Samen werden. Erst dann nämlich kann man sich an seinem blumig-warmen und würzigen Duft erfreuen.

Heilwirkung auf den Körper

Korianderöl ist eine Wohltat für Magen und Darm. Hier entfaltet sich die Heilkraft des Korianders ganz besonders. Es hilft bei allen Magen-Darm-Verstimmungen, löst Darmkrämpfe, regt die Verdauung an, wirkt Blähungen entgegen und bringt Erleichterung bei Verstopfung. Auch Morbus-Crohn-Patienten können sich seine entzündungshemmende Wirkung zunutze machen. Da das Öl eine stark antibakterielle Wirkung hat, kann es auch zur Behandlung von bakterieller Bronchitis und bakterieller Angina hinzugezogen werden. Eine Salbe, angereichert mit dem ätherischen Öl, hilft bei rheumatischen Beschwerden und Arthrose. In modernen Therapien wird Koriander gar zur Schwermetall-Ausleitung eingesetzt.

Psychisch-seelische Wirkung

Der Duft des ätherischen Öls mindert innere Unruhe, Stress und Angstzustände. Er schenkt uns ein Gefühl der Geborgenheit, stimmt uns positiv und lässt uns den Herausforderungen des Lebens mit neuem Mut begegnen. Er motiviert uns, lang gehegte Pläne in die Tat umzusetzen.

Ein Rezept

Als Schlafhilfe: 1 Tropfen ätherisches Öl mit etwas Zucker oder Honig vermischen und einnehmen.

Zu beachten

Ätherische Öle dürfen nur in seltenen Fällen pur angewendet werden. Bitte informieren Sie sich bei einer Fachperson.

Verschiedenes

Lateinische Bezeichnung:	Coriandrum sativum L.
Pflanzenfamilie:	Doldenblütler
Herkunft:	Mittelamerika, Nordafrika, Thailand u.a.
Verwendeter Pflanzenteil:	Samen
Geruch	Würzig, frisch, anisartig
Mischt sich gut mit:	Zitrone, Bergamotte, Jasmin, Orange

Quellen

Mein über Jahrzehnte erworbenes und erprobtes Wissen habe ich mit Informationen aus folgenden Quellen ergänzt: «Praxis Aromatherapie» (Monika Werner/Ruth von Braunschweig); «Ma bible des huiles essentielles» (Danièle Festy); «Himmliche Düfte» (Susanne Fischer Ritzi); «Bewährte Aromamischungen» (Ingeborg Stadelmann). In keinem Fall wurden ganze Textpassagen kopiert.