



# KRÄUTERKUNDE

## KRÄUTER UND IHRE WIRKUNG

Kräuter geben nicht nur Speisen ein leckeres Aroma, sondern helfen auch gegen einige Wehwechen. Nicht umsonst heißt es: „Gegen jedes Übel ist ein Kraut gewachsen.“ Welche Kräuter können wie unterstützen?



### Für einen aktiven Stoffwechsel

Rosmarin, Minze, Basilikum, Estragon



### Wahre Wachmacher

Kresse, Brennnessel, Bärlauch, Löwenzahn



### Entzündungshemmend

Salbei, Kamille, Thymian, Eukalyptus



### Beruhigend

Lavendel, Rosmarin, Zitronenmelisse, Baldrian



### Das sollten Sie sich merken:

1. Viele Kräuter enthalten mehr Antioxidantien als Obst und Gemüse, z.B. Rosmarin, Thymian und Majoran.
2. Kräuter erst kurz vor dem Servieren zu Speisen hinzugeben, so behalten sie ihre volle Wirkung.
3. Damit sich der Körper nicht an bestimmte Kräuter und ihre Wirkung gewöhnt, sorgen Sie für Abwechslung.

### TIPP

Die Kräuter können als Tee, im Smoothie, als Salat oder auch als Pesto genutzt werden.