



Satureja montana **Bohnenkraut** Lamiaceae

Winterbohnenkraut, Pfefferkraut, Krölle

Gattung: Satureja - Bohnenkräuter

Familie: Lamiaceae - Lippenblüter

Ordnung: Lamiales - Lippenblüterartige

Namensgebung: Der Name Satureja findet sich erstmals bei **Plinius dem Älteren** im 1. Jhdt. nach Chr. und verweist wahrscheinlich auf den Satyr, eine mythische Gestalt, halb Mann halb Pferd; einen der Sinneslust zugeneigten Halbgott: Das Kraut galt jedenfalls als Aphrodisiakum!

Fundort/ Höhenlage: eigener Garten / 350m

Lebensraumtyp: Wiese/Gartenbeet

Inhaltsstoffe: ätherische Öle, Gerbstoffe, Schleim, Carvacol, Thymol, Cymol,

Wirkung: magenstärkend, verdauungsstärkend, herzstärkend, gemütsaufheiternd, entzündungshemmend, appetitanregend, entblähend, schleimlösend, gegen Husten

Anwendung: Tee: 3 TL Bohnenkrautblätter (frisch oder getrocknet) mit ¼ L kochendem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen, abseihen und möglichst heiß trinken. Wegen des herben Geschmacks mit Honig süßen!

Hildegard von Bingen: „Pulvre Satureja, gib etwas Salbeipulver dazu und noch weniger Kümmelpulver, trinke das oft nach dem Essen und das Gliederzittern wird besser.“ (Als Bohnenkrautmischpulver in Hildegardapotheken zu beziehen, man verwendet das Pulver bei Parkinson. Kurdauer ½ Jahr bis 1 ½ Jahre.)

Achtung: in der Schwangerschaft nicht medizinisch verwenden; die sparsame Verwendung als Küchengewürz ist jedoch unbedenklich.

Rezept: Vitalitätstonikum (vor allem bei Lernstress!) von **Maurice Mességués:** 6 Stängel frisches Bohnenkraut, je ein zweig Rosmarin, Lavendel, Thymian und Pfefferminze 2 Std. in 1 L Bio-Apfelsaft hineinhängen; in die Sonne stellen und gelegentlich umrühren. Der erfrischende Drink wirkt konzentrationsfördernd und gibt spontane Power: Bohnenkraut, Rosmarin, Thymian und Pfefferminze regen an; Lavendel stärkt die Nerven und beruhigt bei Stress.

Tipp: Räuchern: Ganze Zweige in der Räucherschale verbrennen oder ins Feuer legen. Das desinfiziert die Räume und duftet aromatisch. Es ist auch eine gute Einstimmung auf die Meditation und vor Ritualen um negative Gedanken zu verscheuchen.

Notizen: Im Mittelalter galt es als Allheilmittel, heute vertraut man auf seine magenstärkende, blähungshemmende, entkrampfende und keimtötende Wirkung. Auch bei Insektenstichen soll es, als Paste auf die betroffene Stelle gestrichen, Linderung bringen.