

Botanischer Name:	Ysop
Deutscher Name:	Lamiaceae (Lippenblütler)
Familie:	Ätherische Öle, Hydroxizimtsäurederivate, Flavonoide, Diterpene
Inhaltsstoffe:	Kraut
Verwendete Pflanzenteile:	Samen
Vermehrung:	Juli/August (Blütezeit)
Sammelzeit:	1 Teelöffel des Krautes wird mit ¼ Liter kochendem
Zubereitung:	Wasser übergossen und 2-5 Minuten ziehen lassen. Danach abgiessen. 3-mal tgl. 1 Tasse. (Tagesdosis 6-12g)
Geschichte und Herkunft:	Der Ysop ist weit verbreitet. Man findet die Pflanze in Süd und Osteuropa, im Mittelmeerraum, vom Iran bis nach Südsibirien. Schon im Altertum wird die Pflanze bei Husten, Asthma und Halsentzündungen eingesetzt. Hildegard von Bingen braucht die Pflanze bei Magenschmerzen und Wassersucht. Auch in der Parfumindustrie wird die Pflanze eingesetzt. Das Verbrennen der Zweige sollte die Luft von Streit und bösen Worten reinigen.
Wirkungsweise:	Verdauungsfördernd, appetitanregend, entzündungshemmend, gegen
<i>Innerlich:</i>	Würmer, auswurfördernd <i>Antiviral, antibakteriell,</i>
<i>Äusserlich:</i>	
Verwendung in der Heilkunde:	Verdauungsbeschwerden, Bronchialkatarrhe, Erkältungskrankheiten
<i>Innerlich:</i>	<i>Herpes simplex, Wunden (auch als ätherisches Öle)</i>
<i>Äusserlich:</i>	in Salaten, Saucen, Suppen
Verwendung in der Küche:	<i>nicht in Schwangerschaft und Stillzeit, Kinder unter 12 Jahren</i>
Warnhinweise:	Das Kraut wurde auch in vormosaichen Zeiten von Priestern als Spreng und Weihbüschel verwendet.1.Buch Könige im alten
Mythologischer Hintergrund:	Testament:“ Entsündige mich mit Ysop, dann werde ich rein, wasche mich, dann werde ich weisser als Schnee.“ Ezop“ heisst im hebräischen „heiliges Kraut.

