

# HEILKRAFT AUS DEM OBST-UND GEMÜSEGARTEN

Veröffentlichung mit ausdrücklicher Freigabe von Frau Ursula Märtens vom 24. September 2004 .

Obst- und Gartenbauverein Sillenbuch e.V.

Der 1. Vorsitzende

Achim Zwierzynsky

## - Teil 1 -

Von Ursula Märtens

Garten- und Landschaftsarchitektin

Finkenweg 14

72654 Neckartenzlingen

Telefon: 07127/34577

---

Jahrtausende vor unserer Zeitrechnung hat der Mensch die heilenden Kräfte der Pflanzen erkannt und für seine Gesundheit zu nutzen verstanden.

Die ersten schriftlichen Aufzeichnungen betreffen Pflanzen, die für religiöse und magische aber auch medizinische Zwecke wichtig waren.

## MINERALSTOFFE

### Calcium

#### Aufgabe:

Aufbau der Knochen und Zähne, Erregbarkeit von Muskeln und Nerven, wichtig für die Blutgerinnung. Die Aufnahme von Calcium wird durch Vitamin D und Milchprodukte gesteigert.

Calcium wird vom Körper schlechter verwertet, wenn gleichzeitig oxalsäurehaltige Speisen wie Rhabarber, Spinat oder Kakao gegessen werden.

#### Vorkommen:

Milch, Käse, Joghurt, Grünkohl, Nüssen, Vollkornprodukten, Datteln, Feigen, Oliven, Aprikosen.

### Eisen

#### Aufgabe:

Eisen übernimmt im Blutfarbstoff den Sauerstofftransport. Bestandteil vieler Enzyme Baustein des roten Blutfarbstoffes.

Wenn schwarzer Tee zu den Mahlzeiten getrunken wird, kommt im Körper eine chemische Reaktion in Gang, die verhindert, daß in der Nahrung enthaltenes Eisen vom Darm aufgenommen wird.

Vorkommen:

Fleischwaren, Vollkornprodukten, Haferflocken, Hülsenfrüchten, Gemüse

## **Jod**

Aufgabe:

Bestandteil des Schilddrüsenhormons, Stoffwechselsteuerung, Knochenbildung, Wachstum, Gehirnentwicklung

Bei Mangelerscheinungen Kropfbildung, Fruchtbarkeitsstörungen, Schwerhörigkeit, Frieren, Konzentrationsschwäche, Schilddrüsen-Brustkrebs

In großen Mengen wird Jod zu Gift.

Vorkommen:

Seefisch, Eier, Milch, Jodsalz

## **Kalium**

Aufgabe:

Aufrechterhaltung der Flüssigkeitskonzentration innerhalb der Zelle. Es ist wichtig bei der Muskel Funktion, dient der Aktivierung von Enzymen.

Bei schwerem Durchfall und Erbrechen kann es zu einem Kaliumverlust kommen.

Beim Saunabesuch verliert der Körper viele Mineralien, besonders Kalium.

Vorkommen:

Obst, Gemüse, Kartoffeln, Fleisch, Milchprodukte, Reis, Spargel

## **Magnesium**

Aufgabe:

Zusammen mit Calcium und Phosphor am Aufbau von Knochen und Sehnen beteiligt.

Magnesium ist erforderlich für die Erregbarkeit von Nerven und Muskeln.

Die Magnesiumaufnahme wird gehemmt durch eine hohe Aufnahme von Fett, Eiweiß und Alkohol, sowie Mangel an Vitamin B 1 und B 6

Bei Mangel kommt es zu Stoffwechselstörungen, Herzrhythmusstörungen

Vorkommen:

Vollkornprodukten, Obst, Fisch, Hülsenfrüchte

## **Natrium**

Aufgabe:

Aufrechterhaltung der Flüssigkeitskonzentration ausserhalb der Zelle, Speicherung vom Wasser im Körper. Nach starkem Wasserverlust durch

Schwitzen, Erbrechen oder Durchfall kann es zu einem Kreislauf versagen kommen. Bei unserer Ernährungsgewohnheiten besteht oft die Gefahr eines Überschusses.

Vorkommen:

Pökelfleisch, Konserven, Trockensuppen, Wurst, Käse, Brot, Kochsalz

## **Phosphor**

Aufgabe:

Aufbau der Knochen und Zähne. Beteiligung an Muskel- und Gehirntätigkeit  
Die aufgenommene Phosphormenge sollte nicht größer sein als die Menge an Calcium

Vorkommen:

Milch und Milchprodukte, Getreideprodukte, Kartoffeln, Gemüse, Fisch, Eier, Wurst, Fleisch

## **Selen**

Aufgabe:

Wichtig für die roten Blutkörperchen, vor allem als Oxidationsschutz. Es scheint am Transport von Vitamin E beteiligt zu sein.

Selen schützt vor Zellgiften (Cadmium, Quecksilber, Thallium, Silber) Kann Alterungsprozesse einschränken und Krebsrisiko verringern.

Vorkommen:

Meerestiere, Getreide, Fleisch, Nüsse

## **Zink**

Aufgabe:

Seine Hauptaufgabe liegt im Bereich des Nucleinsäurestoffwechsels und der Eiweißsynthese. Es ist unbedingt erforderlich bei der Zellteilung und dem Zellwachstum (Zwergwuchs) Bei Zinkmangel kann es zu Nachtblindheit, psychischen Störungen und Übererregbarkeit der Nerven kommen.

Vorkommen:

Vollkornprodukten, Eigelb, Milch, Nüsse, Fleisch

# VITAMINE

## Vitamin A

### Aufgabe:

Es wird für das Wachstum und die Funktion der Haut- und Schleimhäute benötigt..Ebenfalls ist es am Sehvorgang beteiligt. Vitamin A und seine Vorstufe Carotin sind nur in Verbindung mit Fett für den Körper verwertbar. Bei Mangel kann es zu Hautschäden und Haarausfall und erhöhter Infektionsanfälligkeit kommen. Wird die von der Leber verkraftbare Höchstmenge überschritten kommt es zu Vergiftungen ( Geschwollene Leber, Kopfschmerzen, Gewichtsverlust, Schaden des Kindes in der Schwangerschaft)

### Vorkommen:

Butter, Margarine, Eigelb, Innereien, Spinat, Karotten, Grünkohl, Tomaten, Paprika, Feldsalat, Aprikosen, Fenchel, Fisch

## Vitamin D

### Aufgabe:

Unerlässlich zur Knochenbildung, Reguliert den Calcium- und Phosphorstoffwechsel. Bei Kindern kann es zur Störung der Knochenverkalkung ( Rachitis) kommen. Generell kann es zur Knochenentkalkung und -erweichung kommen

### Vorkommen:

Fisch, Pilze, Leber, Butter, Margarine, Käse

## Vitamin E

### Aufgabe:

Es ist wichtig für den Fettstoffwechsel, denn es schützt die ungesättigten Fettsäuren vor der Zerstörung. Da diese Fettsäuren beim Aufbau der Zellwände, der Hormone und Enzyme beteiligt sind, werden auch diese positiv beeinflusst. Je mehr Fett an ungesättigten Fettsäuren aufgenommen wird, um so höher ist der Bedarf an Vitamin E. Bei Mangelerscheinung kann es zu Wachstums-Durchblutungs-

und Entwicklungsstörungen kommen. Bei Überdosierung kommt es zu Gallenproblemen.

Vorkommen:

Pflanzenölen, Sojabohnen, Nüsse, Grünkohl, Schwarzwurzeln

## **Vitamin B 1 (Thyamin)**

Aufgabe:

Wichtig für den Stoffwechsel, sichert den Zuckerabbau in der Zelle, sorgt für die Funktion des Nervensystems des Herzens und des Darms.

Dauerhafte Überdosierung von mehr als 3 g pro Tag verursacht Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Verwirrung, erhöhten Puls, Schwäche und Hauterkrankungen.

Bei einem Mangel kommt es zu Appetitlosigkeit, Müdigkeit, verminderte Widerstandskraft gegen Infektionen.

Vitamin B 1 -Mangel erzeugt Beri-Beri (Lähmung und Schwund der Gliedmaßenmuskulatur) Wasseransammlung im Gewebe und Herzmuskel.

Bei Alkoholikern kann es leicht zu einem großem Vitamin B1 Mangel kommen.

Achtung bei der Einnahme der Anti-Baby-Pille und einem Mittel gegen Magenübersäuerung.

Vorkommen:

Schweinefleisch, Weizenkeime, Haferflocken, Sojabohnen

## **Vitamin B 2 (Riboflavin)**

Aufgabe:

Vitamin B 2 ist Bestandteil vieler Enzyme und hat darum Bedeutung für den gesamten Stoffwechsel, insbesondere für die Energiegewinnung. Die Enzyme sind für den Aufbau des roten Blutfarbstoffes (Hämoglobin) unentbehrlich.

Außerdem ist es ein wichtiges Vitamin für den Sehprozess einer gesunden Haut und hilft beim Wachstum der Kinder.

Bei einem Mangel kommt es zu Rissen in den Mundwinkeln, glanzlose und brüchige Fingernägel, Schuppenbildung der Haut.

Bei der Einnahme von Anti-Baby-Pillen, Alkohol und bei Rauchern kann es zu Mangelerscheinungen kommen.

Vorkommen:

Milch, Gemüse, Vollkornprodukten, Käse, Leber, Broccoli

## **Vitamin B 6 ( Phytotoxin )**

### Aufgabe:

Vitamin B 6 ist ein Coenzym und für den Eiweißstoffwechsel wichtig. Ausserdem spielt es eine Rolle bei der Blutbildung.

Bei Mangelercheinungen kommt es zur Reizbarkeit, Nervenentzündungen, Kribbeln in den Fuß und Fingerspitzen, später sind Arme und Beine betroffen.

Reisekrankheiten, Appetitlosigkeit, Hautveränderungen, Wachstumsverzögerungen, Muskelschwund, Krämpfe, Anämie (Blutarmut) Beschwerden bei der Monatsblutung, Übelkeit nach einer Bestrahlungstherapie, Depressionen, Schlaflosigkeit.

Ein Mangel kann durch Diabetes mellitus, Alkohol, Schwermetallvergiftungen und einseitiger Ernährung entstehen oder genetisch bedingt sein.

Eine Überdosierung von 2-7 g pro Tag kann zu Störungen in den Sensornerve der Fingerspitzen hervorrufen.

Frauen, die die Anti-Baby-Pille nehmen haben einen erhöhten Bedarf an Vitamin B 6. Das Vitamin B 6 ist stark Hitze- und Lichtempfindlich.

### Vorkommen:

Vollkornprodukten, Obst, Bananen, Fisch ( bes. Makrelen) Gemüse, Avokados, Milch, Naturreis, Sojabohnen, Hefe, Leber, Fleisch, Hülsenfrüchte

## **Vitamin B 12**

### Aufgabe:

Vitamin B 12 ist wichtig für die Blutbildung. Es ist maßgeblich beim Aufbau der Zellkernsubstanz beteiligt und damit für alle Wachstumsvorgänge unentbehrlich.

Es ist das einzige Vitamin, welches ein Metallatom ( Kobalt ) trägt.

Bei Mangelercheinungen kommt es zur chronischen Unterernährung, bei Magen-Darmerkrankungen oder einer strengen vegetarischen Ernährung treten Probleme auf ( Anämie - einem stark verminderten Gehalt an roten Blutkörperchen )

Veränderungen an der Zungenschleimhaut, nervösen Störungen.

Pflanzliche Produkte haben kein Vitamin B 12.

### Vorkommen:

Milchprodukten, Fisch, Fleisch

## **Vitamin Folsäure**

### Aufgabe:

Spielt im Stoffwechsel eine große Rolle. Ausserdem hat es eine wichtige Funktion bei der Blut- und Zellbildung, sowie der Zellteilung.

Fehlt das Vitamin Folsäure kommt es zur Blutarmut, Verdauungsstörungen, Eisenmangel, Veränderung der Mundschleimhaut.

### Vorkommen:

Früchte, Hefe, Sojabohnen, Weizenkeime, Leber, Nüsse, Wirsing, Endivien, Spinat, frische Sprossen

## **Vitamin Niacin (Nikotinsäure Amid)**

### Aufgabe:

Es ist Bestandteil vieler Enzyme und spielt für den Abbau von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen eine wichtige Rolle. Für die normale Funktion des Nervensystems und der Haut ist es unentbehrlich.

Mangelscheinungen führen zu Müdigkeit, Gewichtsverlust, Appetitlosigkeit. Eine bekannte Niacin-Mangelscheinung ist die Pellagra (rauhe Haut). Sie ist die Folge eines Mangels mehrerer Vitamine. Sie entsteht bei einseitiger Ernährung Alkohol, Leberkrebs und Durchfall

### Vorkommen:

Obst, Gemüse, Hefe, Hülsenfrüchte

## **Vitamin C**

### Aufgabe:

Vitamin C dient der Abwehr von Infektionskrankheiten und ist ausserdem für die Zahnknochen und Blutbildung wichtig. Es beeinflusst die Zellatmung und fördert die Eisenverwertung.

Bekannt ist Skorbut. Erste Anzeichen sind Müdigkeit, geistiger und körperlicher Leistungsabfall, schlechte Wundheilung, Anfälligkeit für Infektionskrankheiten. Raucher haben einen bis 40 % höheren Bedarf an Vitamin C.

Vitamin C ist empfindlich gegen Hitze, Sauerstoff, Feuchtigkeit und langer Lagerung. Bei Überdosierung Gefahr von Nierensteinen, Durchfall und Hämorrhoiden Vorkommen:

Sanddorn, Zirusfrüchte, Mango, Erdbeeren, Johannis- und Himbeeren, Paprika, Rosen- und Grünkohl, Kohlrabi, Kartoffeln, Kiwi

# ERNÄHRUNG

## 1. GEMÜSE

### Artischocken

Sie erhalten Kalium, Calcium, Phosphor und verschiedene Ballaststoffe.

### Avocados

Sie sind reich an Protein, Fett, Riboflavin, Niacin und Kalium Ausserdem enthalten sie die Vitamine A und C.

### Blumenkohl

Er ist reich an Vitamin C, enthält Kalium, Phosphor und Schwefel.

### Bohnen

Neben dem wertvollen Eiweiß findet man in den Bohnen Niacin, verschiedene Vitamine, Stärke, Phosphor, Pantothen- und Kieselsäure.

Roh gegessen sind sie giftig, da sie Phasin ( eine Substanz mit Blausäure) enthalten die erst beim Kochen zerstört wird.

### Dicke Bohnen

Dicke Bohnen, auch als Puff- oder Saubohnen bekannt, waren ein wichtiger Eiweißlieferant für die Mönche, die auf Fleisch als Eiweißnahrung verzichteten. Die Kerne die in der Milchreife gepflückt werden müssen, wurden getrocknet, ganz oder geschrotet gekocht. Zum Nachtisch gab es saure Bohnen mit Essig.

### Brokkoli

Von allen Blütengemüsen haben Broccoliden den höchsten Nährwert. Sie sind reich an Vitamin C und enthalten Vitamin A, Thiamin, Riboflavin, Calcium, Eisen, viele Ballaststoffe und wenig Kalorien.

### Chicoree

Die Cichorie der Klostergärten hat mit unserem feinen Chicoree heute wenige Gemeinsamkeiten.

Es handelte sich ursprünglich um eine kultivierte Wegwarte (Cichrium intybus), die für viele Zwecke benutzt wurde.

Gemahlene Cichorien-Wurzeln als Kaffee-Ersatz war bis weit in unser Jahrhundert gebräuchlich.

Cichorie enthält Gerbsäure, Zucker, Eisen und Calcium.

Der Inulingehalt macht die Cichorie zu einer Heilpflanze für Zuckerkrankte.

### **Erbsen**

Alle Erbsen enthalten Eiweiß mit sehr guter biologischer Wertigkeit, ebenso viel Kalium, Calcium Magnesium, Eisen, viele Vitamine (bes. Vitamin C) Thiamin und Niacin.

### **Fenchel**

Vitamin C und A und Zucker. Das aus den Früchten gewonnene Fenchelöl enthält vor allem Anetol, Anisaldehyd, sowie einen kampferartigen Stoff (Fenchon).

### **Gurken**

Bestehen zu 95% aus Wasser und enthalten Eisen, Mangan, Jod, Calcium, Vitamin A, B und C, wenig Kalorien.

### **Grünkohl**

Er ist reich an Vitamin A, Calcium und Eisen; ausserdem enthält Grünkohl die Vitamine B und C, Phosphor und Kalium.

### **Knoblauch**

Es ist das gesündeste Gemüse überhaupt. Leider ist es schwierig die notwendige Menge Knoblauchsft einzunehmen, ohne mit der Umwelt in Konflikt zu geraten. Knoblauch enthält Alliin, die Vitamine A, B 1 und C, ein ätherisches Öl, welches sich aus verschiedenen schwefelhaltigen Stoffen zusammensetzt.

### **Kohlrabi**

Der alte Namen Stengelrübe hat sich für Kohlrabi lange gehalten. Kohlrabi enthält Vitamin C, Karotin, Phosphor, Eisen und Calcium.

### **Kopfsalat**

Als Inhaltstoffe findet man Eisen, Jod, Mangan, Fluor, Chlor die Vitamine A, B, C und E.

### **Kürbis**

Das Fleisch besteht zum größten Teil aus Wasser. Die Vitamine A, B, C und verschiedene Spurenelemente sind auch vorhanden.

Kürbiskerne enthalten das Glykosid, Curcubitin, Öle, Eiweiße und Harz.

### **Kresse**

Reich an Vitaminen, besonders A und C, sowie Mineralstoffen und verdauungsfördernden Senfölen.

### **Mais**

Er enthält das Vitamin A, Kalium und andere Mineralstoffe

### **Meerrettich**

Man findet vor allem Senföle und Schwefel, das Glukosid Sinigrin, Zucker, Magnesium, Natrium, Calcium und Vitamin C.

### **Möhren**

Am wertvollsten erscheint heute bei der Möhre der hohe Gehalt an Karotin, der Vorstufe des Vitamin A, ferner ätherische Öle und Pektin, Kieselsäure, Inosit, Glutamin und Lecithin.

### **Paprika**

Paprikafrüchte enthalten von allen Gemüsearten den höchsten Vitamin C Gehalt. (Askobinsäure) Ebenso Citrin, auch „Vitamin P „ (Permerabilitätsvitamin) genannt.

### **Porree**

Hildegard von Bingen pries den Porree mit seinem Lauchöl. Er enthält große Mengen an Eisen und den Vitaminen C und B, Senfölen, Ballast- und Mineralstoffe.

### **Rettich**

Zu Heilzwecken wird vor allem der schwarze Winterrettich verwendet, der die intensivsten Inhaltstoffe aufweist. Er enthält Thioglykoside, Phytonzide und Vitamin C.

### **Rote Bete ( Rote Rübe)**

Sie enthalten alle Mineralstoffe, besonders Kalium. Die Blätter, die man wie anderes Gemüse kochen kann, liefern das Vitamin A.

### Salat

Frischer Kopfsalat ist wertvoll durch seinen hohen Anteil an Chlorophyll, Vitamin C, A und Verschiedenen Mineralstoffen ( besonders Kalium), Eisen und Ballaststoffen.

### Sellerie

Der Abt der Reichenau pflanzte den Sellerie in seinen Kräutergarten, wie das schon im „St. Gallener Klosterplan“ und im „Capitulare“ Karls des Großen vorgesehen ist. Sellerie enthält ätherische Öle, Kieselsäure, Aminosäuren, Glykoside, Mineralstoffe und Vitamine. Stangensellerie enthält viel Natrium, aber auch Kalium.

### Spargel

Spargel ist ein guter Lieferant für die Vitamine A und B. Ausserdem enthält er viel Kalium, Phosphor, Thiamin, Calcium und Eisen.

### Spinat

Besonders reich an Vitamin A und C, Eisen, Calcium und Mineralstoffe.

### Tomaten

Tomaten enthalten viel Vitamin A und C.

### Weißkohl

Generationen vor uns haben sich vor allem in schlechten Zeiten von Kohl ( besonders Weißkohl) ernährt. Alle Kohlarten enthalten viele Ballaststoffe, sind natriumarm und kaliumreich. Ausserdem verfügen sie über eine beachtliche Jodmenge.

Weißkohl zu Sauerkraut verarbeitet ist ein Diätikum. Es enthält viele Mineralstoffe und das Vitamin C in größeren Mengen.

### Zucchini

Enthält Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Kalium, Calcium, Phosphor, Eisen und die Vitamine A, B1, B2, und C.

### Zwiebeln

Sie ist reich an Zucker, enthält viel Vitamin C, sowie die Vitamine A, B1 und B2, ein Wirkstoff in der Form eines schwefelhaltigen, ätherischen Öls, sowie als Rhodanverbindung.

## 2. KRÄUTER

### Alant

Ist eine der ältesten Heilpflanzen der Menschheit.

Sie enthält bis zu 50 % Inulin( Fruchtzucker) ätherische Öle und Bitterstoffe.( z.B. Helenin)

### Anis

Schon in frühen ägyptischen Schriften wird Anis erwähnt. Der für die Gewürzwirkung wesentliche Bestandteil ist das Anisöl.

### Basilikum

Es enthält ätherisches Öl , Gerbstoffe und Saponin

### Beifuß

Bitterstoffe und ätherische Öle (Cineol )

### Bibernelle

Die Wurzeln enthalten ein ätherisches Öl, den Bitterstoff Pimpernellin, ferner Gerbstoffe, Harze, Zucker und Saponin.

### Bohnenkraut

Erscheint in der Liste jener 70 Gewächse, die Karl der Große im Jahr 812 zum Anbau vorschrieb.

In den alten Listen des „ Capitulare“ und des „ St. Gallener Klosterplans“ taucht das Bohnenkraut als „ Pfefferkraut „ auf.

Die Droge enthält ätherische Öle (Carvacrol und Cymol ), Gerbstoffe, Schleim und Harze.

### Borretsch (Gurkenkraut )

Die Pflanze enthält Calcium, Kalium und Mineralsalze.

### **Brunnenkresse**

Neben Eisen findet man in der Pflanze viel Jod, die Vitamine A, C, D und E.

### **Dill**

Die zarten Blättchen enthalten ätherische Öle mit Carvon, die Samen Öl und Eiweiße

### **Estragon**

Estragonblätter enthalten Jod, Mineralsalze, die Vitamine A und C.

### **Kerbel**

Sein charakteristischer Geschmack, der ein wenig an Anis erinnert, entstammt ätherischen Ölen. Kerbel ist reich an Vitamin C, Karotin, Eisen und Magnesium

### **Kümmel**

Eines der ältesten Gewürze ( ebenf. im Kräuterbuch Karl des Großen aufgeführt ) ist der Kümmel.

Entscheidend für den kennzeichnenden Geruch und Geschmack des Kümmels sind die in den kleinen Früchten enthaltenen ätherischen Öle. deren wichtigste das Carvon und das Limonen sind.

### **Liebstockel**

Sie enthält ätherisches Öl, Furocumarin, Umbelliferon und organische Säuren.

### **Majoran**

Die ätherischen Öle , Bitterstoffe und Gerbstoffe sind die wirksamen Substanzen dieses Gewürzkrautes.

### **Melisse**

„ Von allen Dingen, die die Erde hervorbringt, ist die Melisse die beste Pflanze für das Herz" ( Arzt Paracelsus )

Verwendet werden die Blätter, die reich an ätherischen Ölen ( Citral, Geraniol und Linalool ) sind, aber auch Gerbstoffe und Harze enthalten.

### **Minze**

Die Minzen gehören einer der artenreichsten Gattungen an. Jede hat ihr spezifisches Aroma, jede sieht ein wenig anders aus, aber alle sind köstliche Tee- und Heilkräuter. Minzen enthalten ätherisches Öl, Carvon, Gerb - und

Bitterstoffe , Menthol. Pfefferminztee gilt nicht als teeähnliches Getränk,sonders als Arznei.

### **Oregano (Dost )**

Mit dem Majoran nahe verwandt. Er enthält ein ätherisches Öl mit Thymol, Bitter-Gerbstoffe.

### **Petersilie**

Seit rund zwei Jahrtausenden ist sie den Menschen bekannt.Sie ist reich an Vitamin C und Vitamin A einem ätherischen Öl mit Apiol, das Glykosid Apiin, antiseptisches Chlorophyll Und anderen wirksamen Substanzen.

Das aus den Früchten gewonnene „ Petersilienöl" enthält den sogenannten Petersilienkampfer Apiol, ferner Myristicin und Pinen.

Nicht ohne ärztliche Verordnung einsetzen!

### **Rosmarin**

Bereits im Pflanzenbuch Karls des Großen aufgeführt.

Die wirksamen Bestandteile sind Harze, Bitterstoffe, sehr viel Gerbsäure und vor allem das ätherische Öl das kampferartige Substanzen enthält, die sowohl chemische als auch in der Wirkung dem echten Kampfer ( echter Kampferbaum) entsprechen.

### **Sauerampfer**

Die Blätter enthalten die Vitamine A, B 1 und C

### **Salbei**

In seinen Blättern findet man reichlich ätherisches Öl, Salvin Bitter- und Gerbstoffe,Campher und Saponin.

### **Schnittlauch**

Mit einem Vitamin C - Gehalt von 70 Milligramm auf 100 g ist Schnittlauch einer der besten Vitamin C- Träger.

### **Thymian**

Die Pflanze ist reich an ätherischen,dessen wichtigstes Thymol ist.

### **Zimt**

Hauptaromaträger ist der Zimtaldehyd der vor allem in der inneren Zimtrinde steckt.

Veröffentlichung mit ausdrücklicher Freigabe von Frau Ursula Märtens vom 24. September 2004 .

Obst- und Gartenbauverein Sillenbuch e.V.

Der 1. Vorsitzende

Achim Zwierzynsky