

Koriander

Koriander (*Coriandrum sativum*) ist nicht nur ein weit verbreitetes Gewürz, das bereits in alten Kulturen beliebt war, Koriander wurde immer auch als Heilmittel genutzt.

Exzellente Verdauungshilfe

Haupteinsatzbereich ist die gesunde Verdauung, die Appetitanregung, Steigerung der Nahrungsverwertung durch verbesserte Enzymbildung. Er wirkt krampflösend und zugleich entgiftend, regt die Magensaftsekretion an und fördert den Gallenfluss, wirkt antibakteriell und gegen Blähungen. Koriander wird auch bei Übelkeit und leichten Magen-Darm-Krämpfen empfohlen. Im Ayurveda wendet man ihn sogar bei Ruhr, Durchfall und Wurminfektionen an.

Regt das Verdauungsfeuer an

Im Ayurveda sieht man den Koriander als ausgleichend in Bezug auf alle drei Doshas an. Bitter, scharf und süß im Geschmack verbessert er das Verdauungs-Feuer, kühlt und beruhigt aber gleichzeitig auch.

Bei Heuschnupfen und im Wechsel

Bei Heuschnupfen wird im Ayurveda ebenfalls auf Tee aus Koriandersamen zurückgegriffen. In den Wechseljahren, wo Hitzewallungen häufig sind, reduziert er überschüssige Hitze im Körper.

Bei Konjunktivitis und Dermatitis

Wie der Fenchel, ist auch der Koriander bei Bindehautentzündung hilfreich, selbst im chronischen Stadium. Bei Dermatitis wie Neurodermitis und auch bei allergischen Hautreaktionen hilft er äußerlich.

Entlastet Blase und Niere

Der Koriander entwässert und unterstützt aus der Sicht des Ayurveda außerdem bei Reizblase und Dysurie (Brennen beim Urinieren). Auch Harnwegsinfekte sind ein Einsatzbereich für den Koriander.

Auswirkungen auf das Nervensystem

Koriander ist gut für das Gedächtnis (Hirntonikum), unterstützt die Entspannung, lindert Ängste, Schwindel, Unruhe, Verspannung und Kopfschmerzen.

Bei Mundgeruch und mehr

Mundgeruch und Mandelentzündung werden gelindert durch Gurgeln mit Koriander-Dekokt.

Im Ayurveda werden außerdem die antioxidativen, schmerzlindernden und entzündungshemmenden Wirkungen genutzt bei Gicht, Arthrose und Rheuma. Drüsenschwellungen, Husten, Bronchitis, Heiserkeit und Diabetes mit erhöhtem Pitta werden ebenfalls mit Koriander behandelt. Er stärkt das Immunsystem und wirkt gegen Pilzinfektionen (Fungizid). Wie der Fenchel kann auch der Koriander bei Menstruationsbeschwerden und Hautunreinheiten helfen sowie durch seine durchblutungsfördernde Eigenschaft zur Herzgesundheit beitragen. Eine moderne Indikation ist Entgiftung und Schwermetallausleitung mit Koriander.

Dekokt oder Tee?

Für einen Ayurveda-Verdauungstee mischt man je ½ Teelöffel Koriander, Fenchel und Kreuzkümmel. Die ganzen Samen werden in etwa einem Liter Wasser fünf bis zehn Minuten lang gekocht, abgeseiht, in der Thermoskanne aufbewahrt und über den Tag verteilt warm getrunken. In der Ayurveda-Anwendung spricht man deshalb von einem Dekokt statt einem Tee. Das ist eine andere Zubereitungsweise als bei Tee, wo zerriebener Koriandersamen nur mit kochendem Wasser überbrüht wird. Denn in der Kuranwendung geht es um die wasserlöslichen Teile des Samens und nicht um die flüchtigen ätherischen Öle.

Während der Schwangerschaft sollte Koriandertee allerdings nicht in größeren Mengen getrunken werden, da es Hinweise auf gebärmutterbewegende Wirkung gibt.

Anwendung bei:

- Arthrose
- Bakterien
- Bauchkrämpfen
- Bindehautentzündung
- Blähungen
- Bronchitis
- Diabetes
- Durchfall
- Drüsenschwellungen
- Entgiftung
- Entzündungen
- Gicht
- Hautunreinheiten
- Herzdurchblutung
- Mandelentzündung
- Mundgeruch
- Oxidation
- Pilzinfektionen
- Regelschmerzen
- Rheuma
- Schmerzen
- Schwermetallausleitung
- Verdauungsfeuer
- Würmer