



© rootstocks / fotolia.com

Beliebtes Gurkenkraut

Zum Würzen von Speisen werden die Blätter, Samen und Dolden von *Anethum graveolens* verwendet. In der Heilkunde sind es vor allem die Früchte des **Dills**, die seit alters her geschätzt werden.

Dill ist eine einjährige Pflanze, die zur Doldenblütler-Familie (Apiaceae) gehört. Ursprünglich kam sie aus dem Nahen Osten und Südrussland. Von dort gelangte sie über den Mittelmeerraum zum Atlantik. Es wird vermutet, dass Mönche den Dill nach Europa brachten. Heute wird der Doldenblütler weltweit kultiviert. In Deutschland gehört er zu den meistangebauten Gewürzen. Aber auch verwildert ist er anzutreffen, vor allem auf Ruderalflächen. Dill liebt einen sonnigen, windgeschützten Standort und bevorzugt einen

durchlässigen, locker humosen Boden, der nicht austrocknen sollte. Staunässe ist zu vermeiden.

Typischer Doldenblütler *Anethum graveolens* ist ein Flachwurzler, der Wuchshöhen bis zu einem Meter erreicht. Seine hohlen Stängel wachsen aufrecht, sind bläulich bereift und mit feinen Rillen versehen. Die grün-bläulichen Blätter sind auffallend fein gefiedert. Sie können bis zu 35 Zentimeter lang werden. Die oberen Blätter sind kleiner und weniger stark geteilt. Von Juli bis September erscheinen mehrstrahlige Blü-

tendolden, die zwischen 10 und 15 Zentimeter groß werden. Eine Deutung des deutschen Namens Dill wird auf die charakteristischen Dolden zurückgeführt. Jede Dolde kann bis zu 25 kleine zartgelbe Blüten enthalten, aus denen sich braune Spaltfrüchte entwickeln, die in zwei geflügelte Teilfrüchte mit drei hell gefärbten Rippen zerfallen.

Ätherisch-Öl-Droge Dill verströmt beim Zerreiben der Blätter und Anstoßen der Samen einen typischen Geruch. Dieser leicht süßliche Duft erinnert an das Aroma von Kümmel, was

am Carvon liegt, das in beiden Doldenblütlern als Hauptbestandteil des ätherischen Öls enthalten ist. Vom Geruch soll sich der Gattungsname *Anethum* ableiten, der von griech. *aemi* = ich hauche, kommt. Der Artnamen *graveolens* bedeutet stark riechend und nimmt damit auf den charakteristischen intensiven Geruch des Doldenblüters Bezug.

Aromatisches Gewürz Dill ist ein traditionelles Gewürz, das in keiner gut sortierten Küche fehlen sollte. Sein Aroma dient häufig zum Verfeinern von Gurkensalaten oder Wür-

zen eingelegter Gurken, weshalb die Pflanze auch als Gurkenkraut bekannt ist. Zudem wird der Doldenblütler gerne mit Fisch kombiniert oder in Saucen verwendet, die sich hervorragend für Fischgerichte eignen. Bekannt ist beispielsweise der Graved Lachs, ein kalter Lachs, der mit einer Salz-Zucker-Dill-Mischung gebeizt und mit einer mit viel Dill hergestellten Honig-Senfsoße serviert wird. Bei der Zubereitung warmer Gerichte sollte man Dill erst zum Schluss dazugeben, da er aufgrund seiner beim Kochen sich verflüchtigenden ätherischen Öle seinen Geschmack verliert. Gebräuchlich sind auch Liköre, die mit Dill hergestellt sind. Sie werden als Stomachikum gerne zum Essen getrunken, um den Appetit und die Verdauung anzuregen.

die alten Ägypter. Der Doldenblütler wurde wie auch seine nahen Verwandten Anis, Fenchel und Kümmel bei Blähungen und Koliken eingesetzt. Er fand aber auch ganz andere Verwendungen. Die Ägypter nahmen Dill auch gegen Kopfschmerzen ein und im alten Rom haben sich die Gladiatoren mit Dillöl eingerieben, da man ihm eine schmerzlindernde und wundheilfördernde Wirkung nachsagte. Noch im Mittelalter haben die Kräuterbücher das Öl für die äußerliche Behandlung von Wunden und Geschwulsten aufgeführt. Zudem war der innerliche Gebrauch bei Stillenden üblich, die mit dem Genuss des Krautes die Milchbildung unterstützen wollten. Heute sind Dillsamen nur noch selten Bestandteil von Tees zur Milchaneuerung oder

»Das Kauen der Dillsamen kann Abhilfe bei Mundgeruch schaffen.«

Verdauungsfördernd Hier zeigt sich die Heilwirkung der Pflanze. Das carvonreiche ätherische Öl fördert nicht nur die Magensaftproduktion, sondern wirkt spasmolytisch an der glatten Muskulatur des Magen-Darmtraktes und karminativ. Auf die karminativen Eigenschaften bezieht sich eine andere Deutung des deutschen Namens Dill. Er wird auf das alte nordische Wort dilla = sich beruhigen zurückgeführt, da man mit dem Doldenblütler Verdauungsbeschwerden bei Säuglingen und Kleinkindern lindern kann, wodurch sich die Kinder beruhigen. Dill als eine Heilpflanze gegen dyspeptische Beschwerden kannten schon

zur Behandlung dyspeptischer Beschwerden wie Völlegefühl und Meteorismus. Für diese Indikation kommen inzwischen die Samen von Anis, Kümmel und Fenchel aufgrund ihrer stärkeren Wirkung häufiger zum Einsatz, meist als Dreierkombination. Darüber hinaus wurden in Studien antibakterielle und fungistatische Effekte gezeigt. Auch werden für das ätherische Öl insektizide (insektenabtötende) und repellerende (insektenvertreibende) Eigenschaften postuliert. ■

Gode Meyer-Chlond,
Apothekerin



**frei
öl**

NEU



OHNE

Mineralöle (Paraffine),
Alkohol, Farbstoffe,
Konservierungsmittel,
PEG/PEG-Derivate
und Silikone

TAG FÜR TAG STRAHLEND SCHÖNE HAUT

frei öl® Pflegeöl ist der Experte für trockene Haut und so wirksam, dass sogar Narben, Dehnungsstreifen und ungleichmäßige Hauttönungen spürbar gemildert werden. Die Nr.1* der Hautpflegeöle verwöhnt und pflegt mit kostbaren pflanzlichen Ölen und Vitaminen und verleiht ein unvergleichlich glattes und geschmeidiges Hautgefühl.

www.freiöl.de

*der Hautpflegeöle in deutschen Apotheken. Quelle: INSIGHT Health MAT 12/2015