Kräuterapotheke: Ysop, das heilige Kraut gegen Husten & Halsschmerzen



Das Heilkraut Ysop war bereits bei den alten Ägyptern, Griechen und Römern bekannt und galt als hilfreiches Mittel bei Erkältungen und Husten. Im Mittelalter war die Pflanze fester Bestandteil der Klostergärten und ist bis heute eine attraktive Ergänzung der heimischen Kräuterapotheke. Im Kleingarten angebaut hilft Ysop zudem der Artenvielfalt und dem Insektenreichtum (Foto: snibl111/Pixabay).

Ysop seit der Antike als Heilkraut bekannt

Nachdem die zahlreichen Plagen den Pharao nicht davon überzeugen konnten, die Israeliten aus Ägypten ziehen zu lassen, griff deren Gott zum letzten Mittel. Er werde des

Nachts durch die Straßen ziehen und jedes erstgeborene Kind erschlagen, teilte er Moses mit. Um die eigenen Leute zu schützen, sollte dieser ihnen etwas ausrichten: Wer mit einem Ysop-Strauch das frische Blut eines geschlachteten Lammes auf den Türsturz streiche und in dieser Nacht das Haus nicht verlasse, sei vor dem Wüten Gottes geschützt, heißt es in Exodus, 12, 22. Laut Bibel starben in jener Nacht alle Erstgeborenen der Ägypter, während die Kinder der Israeliten verschont blieben. Diese letzte Plage bewog den Pharao schließlich dazu, Moses und das Volk Israel aus Ägypten ziehen zu lassen.



Im Kleingarten überzeugt Ysop durch seinen hübschen Blüten, den aromatischen Duft und den Beitrag zur Artenvielfalt (Foto: Anna Kharkivska/Unsplash).

Ysop findet sich an mehreren Stellen der Bibel und wird dort vor allem in Reinigungsritualen verwendet. Wer als unrein galt oder gesündigt hatte, konnte mit Ysop “entsündigt” werden. Dem

sterbenden Jesus am Kreuz soll ein in Wasser getränkte Schwamm auf einem Ysop-Stängel gereicht worden sein, um dessen Durst zu lindern. Auch in alten ägyptischen Papyri wird von der Heilwirkung des Krauts berichtet. Die alten Griechen wendeten es regelmäßig an und über diese gelangte es schließlich bis nach Rom, wo der Ysop nicht nur als hübsche Gartenpflanze, sondern auch als Heilkraut bekannt wurde. Im Mittelalter gehörte Echter Ysop (yssopus officinalis) zu den Kräutern der Klostergärten und wurde bewusst wegen seiner heilenden Wirkung dem geschmacksgebenden Aroma kultiviert. Aber auch sein Äußeres und sein Wuchs fanden Anklang, so dass die Pflanze dort gern als Hecke oder zur Beetumrandung genutzt wurde.

Altes Klosterkraut mag es trocken und sonnig

Ysop wird bis zu 60 Zentimeter hoch und zählt zu den Halbsträuchern. Der aufrechte Wuchs mit einer verholzten Basis bildet zahlreiche Verzweigungen, an denen zwei bis fünf Zentimeter lange, schmale und lanzettähnliche mattgrüne Blätter zu finden sind. Von Juni bis September zeigt der Ysop seine markanten blau bis violetten Blüten, die in Form einer Scheinähre angeordnet sind und aus kleinen Lippenblüten bestehen. Während der klassische Ysop blau-violette Blüten bildet, gibt es einige Arten auch mit weißen oder rosafarbenen Blüten. Leicht erkennen lässt sich die Pflanze am intensiven Duft, der durch die mit zahlreichen Öldrüsen besetzten Blätter entsteht. Das würzig-aromatische Aroma erinnert an eine Mischung aus Minze, Majoran und Salbei mit einer Note von Kampfer. Durch den typischen Geruch lässt sich Ysop gut vom Echten Eisenkraut unterscheiden, mit dem die Pflanze verwechselt werden kann. Auch der Anis-Ysop sieht dem Echten Ysop recht ähnlich, hebt sich von diesem jedoch durch den namensgebenden Anis-Geruch ab.

Die Pflanze stammt aus dem östlichen Mittelmeerraum und

Zentralasien, wanderte über die Antike und das Mittelalter jedoch bis nach Mittel- und Nordeuropa. Heute kommt Echter Ysop in Europa, Nordafrika und Westasien vor und wird vor allem in Kräutergärten kultiviert. Das Kraut bevorzugt trockene, kalkhaltige, und lockere Böden und kommt auch mit einem steinigen Untergrund zurecht. Dadurch und durch den notwendigen sonnigen und geschützten Standort ist Ysop eine Ergänzung für eher trockene Beete, Trockenmauern oder Kräuterspiralen. Dort sollte er ganz oben gepflanzt werden. Staunässe mag die Pflanze gar nicht und auch der Wasserbedarf ist gering. Vor allem trockene Bereiche im Kleingarten sind demnach ideal für den Ysop. Durch seine Trockenheitsresistenz ist er zudem gut für die zunehmend regenarmen Sommer geeignet. Die mehrjährige Pflanze ist winterhart und treibt im Frühjahr neu aus.

Ysop in der Heilkunde

In der Kräutermedizin werden Ysop entzündungshemmende, schleimlösende und verdauungsfördernde Eigenschaften nachgesagt. Daher kam die Pflanze in früheren Zeiten vor allem bei Husten, Erkältung, Bronchitis, Verdauungsstörungen Halsschmerzen, Heiserkeit, Zahnfleischentzündungen und Appetitlosigkeit zum Einsatz. Für diese Wirkungen sind verschiedene ätherische Öle, zum Beispiel Ysop-Öl, Isopinocamphon und Pinocamphon, sowie Gerbstoffe, Monoterpene, Flavonoide, Bitterstoffe und Triterpene verantwortlich.

Verwendet werden die Blätter und Blüten. Während Ysop-Blätter am besten frisch geerntet werden, empfiehlt es sich, die Blüten an einem trockenen Morgen im Juni zu sammeln und frisch einzufrieren, um die Inhaltsstoffe und das Aroma zu erhalten. Am besten ist der Zeitpunkt kurz vor der Blüte. Angewendet wird Ysop zum Beispiel als Tee bei Verdauungsproblemen oder Husten. Alternativ kann ein Ysop-Aufguss auch als Gurgel- oder Spüllösung verwendet werden, um Halsschmerzen oder Entzündungen im Mundraum zu bekämpfen. Weitere Optionen sind

die Anwendung als Öl, Badezusatz oder Umschlag. Wie immer gilt jedoch, dass Kräuter aus dem Kleingarten keine medizinische Behandlung ersetzen. Suchen Sie bei anhaltenden oder sich verschlimmernden Beschwerden bitte immer einen Arzt auf.



Ysop blüht markant blau bis violett und lockt zahlreiche Bienen und Schmetterlinge an (Foto: Hans/Pixabay)

Schwangere und Stillende sollten Ysop gar nicht einnehmen, da das Kraut Wehen auslösen und Blutungen fördern kann. Bei Epilepsie, Krampfleiden, Asthma oder neurologischen Erkrankungen sollte die Einnahme vorab mit einem Arzt abgesprochen werden, da Ysop die Symptome verschlimmern kann. Eine Überdosierung ist möglich, die leicht Übelkeit, Erbrechen und Krampfanfälle auslösen kann. Dafür ist das enthaltenen

Pinocamphon verantwortlich, das in hohen Konzentrationen neurotoxisch wirkt. Während eine Tasse Ysop-Tee bis zu dreimal am Tag getrunken werden kann, ohne Probleme zu bereiten, sollten hohe Dosierungen, zum Beispiel in Ysop-Öl, nur äußerlich angewendet werden.

Ysop: Das heilige Kraut

Welchen Stellenwert Ysop in früheren Zeiten hatte, zeigt der Name sehr gut. Denn dieser leitet sich vom griechischen hyssopos (ὕσσωπος) ab, das wiederum auf das hebräische Wort ezob (□□□□) zurückgeht und sich “heiliges Kraut” übersetzen lässt. Andere Bezeichnungen sind Hyssop, Eisop, Josefskraut, Heisop Eisenkraut und Bienenkraut. Letzterer verweist auf den Status der Pflanze als attraktive Bienenweide, die bei Bienen und Schmetterlingen gleichermaßen beliebt ist. In der Antike und im Mittelalter schätzte man nicht nur die Heilwirkung und Schönheit des Krauts, sondern sprach ihm weitere Eigenschaften zu. So verwendeten die Römer Ysop zum Reinigen der Luft und der bekannte Arzt Hippokrates empfahl ihn zur Behandlung von Wunden und Prellungen. Karl der Große ordnete den Anbau von Ysop sogar in seiner Landgüterverordnung gesetzlich an. Die Benediktiner schätzten Ysop als Zutat zum Wein, der diesem einen angenehmen aromatischen Geschmack verlieh. Als Räucherwerk verbrannt soll Ysop zudem vor Hexe, Dämonen, dem bösen Blick und der Pest schützen.



Ysop ist winterhart, friert im Winter jedoch ab und treibt im Frühjahr neu aus (Foto: Kat van der Linden/Unsplash).

Kräutersteckbriefe & Rezepte

Unsere Kräuterapotheke

Zur Kräuterapotheke



Obwohl Ysop in der Bibel häufig erwähnt wird, ist damit wohl nicht der heute bekannte Echte Ysop gemeint. Denn die Pflanze kommt in Isreal und auf der Sinai-Halbinsel nicht vor. Heute geht man davon aus, dass mit dem Bibel-Ysop der Syrische Ysop *(Origanum syriacum)*, auch Syrischer Oregano genannt, gemeint ist. Denn dieser ist in beiden Regionen reichlich zu finden, in Mittel- und Nordeuropa aufgrund der klimatischen Bedingungen jedoch nur schwer anzubauen. Obwohl beide einen ähnlichen Namen tragen und aus der Familie der Lippenblütler stammen, handelt es sich um unterschiedliche Pflanzen. Syrischer Ysop stammt aus dem Nahen Osten und blüht weiß bis hellviolett. Optisch erinnert er mehr an Oregano und Majoran, während Echter Ysop eher dem Lavendel ähnlichsieht.

Achtung:
Der Anbau von Kräutern und Heilpflanzen zählt nur in geringem Maß zur kleingärtnerischen Nutzung gemäß der sächsischen Rahmenkleingartenordnung. Vorrang sollten immer Obst- und Gemüsepflanzen haben.

Carmen Kraneis, Fachberaterin

Artikel empfehlen & teilen!



Steckbrief: Ysop

Name	Hyssopus officinalis, auch Josefskraut, Bienenkraut, Eisenkraut, Hyssop, Heisop genannt
Familie	Lippenblütler (Lamiaceae)
Verbreitung	Europa, Nordafrika, Zentralasien
Standort	nährstoffarme, trockene und durchlässige Böden; sonniger und geschützter Standort
Aussehen	buschiger Halbstrauch mit aufrechten, an der Basis verholzenden vierkantigen Stängeln. Schmale, lanzettliche, dunkelgrüne Blätter und kleine lippenförmige Blüten in dichten Ähren, meist blau-violett (auch rosa oder weiß), aromatisch duftend
Essbarkeit	ungiftig; verwendet werden die oberirdischen Pflanzenteile
Verwendung	Heil- und Gewürzpflanze; als Tee, Aufguss, Umschlag, oder Öl oder in Salaten, Fleischgerichten und Co.
Wirkung	entzündungshemmend, schleimlösend, verdauungsfördernd
Anwendung	bei Husten und Erkältungen, Magen-Darm-Beschwerden, Bronchitis, Halsschmerzen, Zahnfleischentzündungen, Heiserkeit

Darreichung	frische Blätter und Blüten; als Tee, Aufguss, Öl oder ähnliches

Unsere Rezeptecke

Ysop-Tee	1-2 TL frische Ysop-Blätter mit 250 ml heißen Wasser übergießen und 10 Minuten abgedeckt ziehen lassen. Anschließend abseihen, bei Bedarf mit etwas Honig süßen und in kleinen Schlucken trinken. Nicht mehr als 3 Tassen pro Tag. Hilft bei Erkältungen, Halsschmerzen, Verdauungsproblemen und Appetitlosigkeit. Tee kann auch in warmen Wasser als Badezusatz verwendet werden.
Ysop-Gurgellösung	1,5 EL frische Ysop-Blätter zerkleinern und mit 1/2 Liter kochendem Wasser übergießen. 15 Minuten abgedeckt ziehen lassen und anschließend abseihen. Einen TL Salz unterrühren und abkühlen lassen. Zum Gurgeln und Spülen bei Entzündungen im Hals-Rachenraum nutzen. Nicht schlucken.
Ysop-Hustensaft	50 g frische Ysop-Blätter zerkleinern und in 200 ml Wasser geben. Aufkochen und 10 Minuten abgedeckt köcheln lassen. 100 g Honig einrühren und abkühlen lassen. 1-2 TL bis zu dreimal täglich einnehmen. Hilft bei Husten, Bronchitis, Halsschmerzen und Heiserkeit.

Verwandte Artikel



Queerbeet Lesetipps: “Unser naturnaher Kleingarten” von Tobias Bode

in Gartenpraxis, Queerbeet Lesetipps



Kleingärtnern und Mitgestalten: Werde Teil unseres Redaktionsteams

in Gartenpraxis, Sonstige Gartentipps



Kräuterapotheke: Mönchspfeffer gegen Frauenleiden und für Insekten

in Gartenpraxis, Kräuterapotheke



Karo-Tina Aldente: Sandarium, Förmchen und Sandgebäck

in Gartenpraxis, Karo-Tina



[Vielfalterei: Heimische Vögel richtig füttern – So geht’s]

in Artenvielfalt, Gartenpraxis



[Queerbeet Lesetipps: “Die Slow Gardening Revolution” von Pia Eis]

in Gartenpraxis, Queerbeet Lesetipps

Alle wichtigen Neuigkeiten jetzt kostenfrei als Newsletter abonnieren!

“Unser Kleingarten” wird Ihnen regelmäßig als Newsletter präsentiert und bietet Ihnen eine Fülle von Informationen und Ressourcen rund um das Thema Kleingärten.

Newsletter abonnieren