

## YSOP

*Herba Hyssopi* auch *Hyssop*, *Issopo*, *Josephskraut*, *Eisenkraut* oder *Weinespe*

Der Name Ysop kommt aus dem Arabischen und so stammt die Pflanze wohl ursprünglich aus dem Nahen Osten. Kultiviert wurde er in Frankreich, Italien, Spanien und Jugoslawien. Ysop gehört zu den Mysterienpflanzen des Altertums und wird im Mittelmeerraum seit etwa 2000 Jahren als Heilpflanze verwendet. In der frühen christlichen Tradition war Ysop Symbol für die Taufe und die wieder erlangte Reinigung. Personen und Dinge, welche mit einem Leichnam in Berührung gekommen waren, wurden mit dem Ysopbüschel besprengt. Der essiggetränkte Schwamm, mit welchem Jesus am Kreuz gelabt wurde, war auch auf einen Ysopstengel gesteckt. Ysop findet an vielen Stellen der Bibel Erwähnung. Bekannt ist, dass Benediktinermönche in Klostergärten Ysop als Heilmittel gegen **Kopfschmerz, Lepra und Rheuma** anpflanzten, bevor es für die Küche genutzt wurde.

Der Ysop gehört zu den mehrjährigen Halbstrauchgewächsen aus der Familie der Lippenblütler und wird etwa 50 cm hoch. Die strahlend hellblauen bis dunkelblauen Blüten wachsen dicht an den frischen Triebspitzen und eignen sich durchaus auch für die Vase oder als Bestandteil von Trockensträußen. Ysop wächst in unseren Breitengraden hervorragend und findet sich in fast jedem traditionellen Bauerngarten. Verwendet werden die aromatischen, mittelgrünen, kleinen, spitzen Blätter, die ihr vollstes Aroma kurz vor der Blüte entfalten. Sie haben einen intensiv würzigen Geruch und sind im Geschmack würzig, leicht bitter und etwas nach Kampfer schmeckend.

### Die Heilkräfte von Ysop:

Inhaltsstoffe wie ätherische Öle, Flavonglycoside, grüner Gerbstoff, Sesquiterpenalkohol, Apfelsäure, Inolsäure, Hyssopin und Sitosterin, beleben und stärken den Organismus, regen an, sind **blutdrucksteigernd, schweishemmend, appetitanregend und verdauungsfördernd. Bei Hustenreiz wirken sie lindernd.**

Ysopblätter enthalten bis zu 1% ätherische Öle. Außerdem noch Flavonoidglykoside, Geraniol, Boneol, Thujon, Pinen, Diasmin und Gerbstoffe.

Ysop wirkt **krampf- und schleimlösend**, er ist **blähungstreibend** und **beruhigend**. Er hat **krampflösende** Wirkung, wird bei **Husten und Bronchitis** eingesetzt und aufgrund seiner **schweißtreibenden Wirkung auch bei fiebrigen Erkältungen**. Ysop ist ein **Nervenheilmittel**, das **beruhigend auf Angstzustände und Hysterie** einwirkt.

### Ysop hilft gegen:

- » Nierensteine, Gallensteine
- » Lungenbeschwerden, Leberbeschwerden
- » Bronchial-Asthma
- » Halsschmerzen, Husten, Heiserkeit
- » Grippe
- » Krebs-Geschwüre
- » Ödeme
- » Blähungen, Magenschmerzen, Verdauungsprobleme
- » Ohrensausen, Schwindelgefühle
- » Zahnschmerzen
- » Muskelkater
- » Durchblutungsstörungen
- » Menstruationsbeschwerden
- » Nachtschweiß
- » Kopfschmerzen
- » Herzbeschwerden
- » Augenbeschwerden
- » Wassersucht, Gelbsucht
- » Schlaflosigkeit, Nervosität

- » Appetitlosigkeit
- » Melancholie, Depressionen, Verstimmungen

Ysop wird allgemein als Blutreinigungsmittel verwendet.

**Da Ysop als emmanagog (regeltreibend) gilt, sollten Frauen die Ysop-Essenzen während der Schwangerschaft auf jeden Fall vermeiden!**

**Hexentipp:**

Verbrenne einen Zweig des Ysop in deinem Haus, so wird die Luft gereinigt von Streit und bösen Worten.

**Vorsicht:**

Ysop sollte nach Möglichkeit nur ganz sparsam verwendet werden! Das ätherische Öl aus Ysop kann nämlich bei einer Überdosis epileptische Anfälle auslösen. Ysop ist auch nicht geeignet für eine dauerhafte Einnahme. Er sollte wirklich nur und ausschliesslich im Bedarfsfall eingesetzt werden!

**Hildegard von Bingen über den Ysop:**

Der Ysop ist von trockener Natur und ist gemäßigt warm, und er ist von so großer Kraft, dass sogar der Stein ihm nicht widerstehen kann, der dort wächst, wo der Ysop hingesät wird. Und wenn man ihn oft isst, reinigt er den kranken und stinkenden Schaum der Säfte, wie die Wärme im Topf den Schaum aufwallen lässt, und der Ysop ist für alle Speisen nützlich. Gekocht oder pulverisiert ist er aber nützlicher als roh. Gegessen macht er die Leber 'querck' und reinigt etwas die Lunge. Aber auch wer hustet und an der Leber Schmerzen hat und wer dämpfig ist und an der Lunge leidet, von denen soll jeder Ysop entweder mit Fleisch oder mit Fett essen, und es wird ihm besser werden. Wenn aber einer Ysop nur dem Wein oder nur dem Wasser beifügt und ihn isst, wird er davon mehr geschädigt als gefördert werden.

**Einnahmeempfehlung:**

220 mg/Kapsel, 3 x 1-2 Kapseln tägl. mit viel Wasser

**Zur Kapseleinnahme alternative Rezepte:**

Zur allgemeinen Stärkung werden einige Tropfen Ysopessenzöl mit Honig verrührt, und in etwa einem Liter Rotwein aufgelöst. In kleinen Likörgläsern genießen.

Bei leichten Herzbeschwerden können Sie einen Tee mit einem Löffel des Krauts für einen viertel Liter Wasser verwenden. 5 Minuten ziehen lassen, und zwei bis drei mal täglich eine Tasse vor den Mahlzeiten trinken.

Tee bei Husten und Bronchitis. Ysop wird zu gleichen Anteilen mit weißem Andorn oder Huflattich gemischt, bei Erkältungen und Schnupfen brühen Sie ihn mit Pfefferminze oder Holunderblüten auf. Zubereitung: 1-2 Teelöffel der getrockneten Kräuter mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen und 10-15 Minuten ziehen lassen. Dreimal täglich eine Tasse trinken.