

Oswegokraut



Standort	Sonne bis Halbschatten
Boden	durchlässig
Wasser	trocken
Nährstoffe	normaler Boden
Staude	60 -120 Blüte Juli bis September violett

Verwendete	Blüten, Blätter
Pflanzenteile	
Inhaltsstoffe	ätherisches Öl, Bitterstoffe, Vitamin C, Mineralstoffe wie Eisen und Kalzium, Bitterstoffe, Flavonoide und Antioxidantien
Sammelzeit	Juni - Oktober
Kübel geeignet	ja

Heilwirkungen

Schweiß treibend,
verdauungsfördernde
antiseptische
antioxidativ
beruhigend
Stärkung Immunsystem

Die aus den nordamerikanischen und mexikanischen Gebieten stammende Gattung der Monarde wurde von Siedlern und Seefahrern nach Europa eingeführt. Der botanische Name leitet sich vom spanischen Arzt und Botaniker Dr. Nicholas Monardes de Sevilla (1493 – 1588) ab, welcher 1569 ein Buch über die Flora Nordamerikas verfasste. Nicolas Monardes widmete sich neben seiner ärztlichen und botanischen Tätigkeit vor allem dem Handel mit Ananas, Erdnuss und Mais mit den Ureinwohnern. In seinem Buch machte er sich das Wissen der Ureinwohner Nordamerikas zu

Nutze.

Mehrere indianische Ureinwohnerstämme Nordamerikas wussten bereits um die gesundheitlichen Wirkungen der wilden Monarde, welche erfolgreich gegen allerlei Erkältungs- und Bronchialerkrankungen eingesetzt wurde. Die im nordöstlichen Teil Arizonas ansässigen Hopi-Indianer verwendeten wertvolles Bienenwachs, vermischt mit einem Auszug aus den wertvollen Inhaltsstoffen der Rosenmelisse für ihre mythischen und rituellen Anlässe.

Wirkungsweise

Oswegokraut wird als Heilpflanze zur Stärkung des Immunsystems, bei Verdauungsstörungen, Übelkeit und Durchblutungsstörungen eingesetzt

Es wirkt außerdem antiseptisch, schweißtreibend und kann bei Angstzuständen, Pilzinfektionen und Zahnschmerzen Linderung verschaffen. Als Gewürz kann es in der mexikanischen Küche und für Tee verwendet werden, wobei die Blätter frisch oder getrocknet zum Einsatz kommen.

Anwendungen

- **Immunsystem:** Oswegokraut kann das Immunsystem stärken.
- **Verdauung:** Die Pflanze fördert die Verdauung und kann bei Bauchschmerzen und Übelkeit helfen.
- **Durchblutung:** Es soll bei Durchblutungsstörungen lindernd wirken.
- **Antiseptisch und schweißtreibend:** Oswegokraut besitzt eine antiseptische Wirkung und treibt den Schweiß an.
- **Ängste und Depressionen:** Die Pflanze kann bei Angstzuständen und Depressionen unterstützend wirken.
- **Infektionen:** Es hilft bei Pilzinfektionen und kann Zahnschmerzen lindern.
-

Anwendungen als Gewürz

- **Geschmack:** Das krautige, würzige Aroma ähnelt einer Mischung aus Oregano und Thymian mit einer leicht zitronigen Note.
- **Verwendung:** Die Blätter können frisch oder getrocknet verwendet werden.

- **Kulinarische Anwendungen:** Es eignet sich gut für die mexikanische Küche, zu Pizza oder anderen Gerichten
- .
- **Blüten:** Auch die Blüten können verzehrt werden, beispielsweise als Dekoration oder als herb-zitroniger Tee.