



## Basilikum – Gewürz und Heilpflanze

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 10 Februar 2021

Basilikum ist typisch für die italienische Küche. Ob Pesto, Pasta oder Pizza: Es ist das aromatische Basilikum, welches viele der weltweit beliebtesten Gerichte zu etwas ganz Besonderem macht. Doch das Basilikum ist nicht nur eine Gaumenfreude, sondern auch eine wertvolle Heilpflanze. Basilikum lindert Entzündungen und Gelenkschmerzen, baut Stress ab, beruhigt den Magen und kann sogar multiresistente Bakterien in ihre Schranken weisen. Zusätzlich ist Basilikum eine gute Quelle für Vitamin K, Calcium, Eisen und Betacarotin.

### Basilikum – Balsam für die Seele

Ist in Europa vom "Basilikum" die Rede, handelt es sich in der Regel um die besonders sortenreiche Art [Ocimum basilicum](#), die im Mittelmeerraum schon seit rund 3,500 Jahren kultiviert wird.

Dabei ist es schwer vorstellbar, dass das aromatische Gewürz lange Zeit gar nicht als kulinarisches Highlight galt, sondern vordergründig als Heil- und Ritualpflanze Anwendung fand. So legten z. B. die alten Ägypter das Basilikum den Pharaonen mit ins Grab und versuchten sich mit seiner Hilfe vor Geistern und Dämonen zu schützen.

Heute zählt das Basilikum zu den beliebtesten Gewürzpflanzen der Erde, woran die Italiener nicht ganz unschuldig sind. Denn egal, wohin sie auch kamen, brachten sie basilikumreiche Rezepte aus ihrer Heimat mit, die überall auf der Welt grossen Anklang fanden.

Bei der obligatorischen Pasta mit Tomatensosse darf das Basilikum nicht fehlen. Und ist es nicht erst das eine Basilikumblatt, das gerade die schnörkellose Pizza Margerita zur Lieblingspizza macht?

Will man jedoch in den Genuss der aussergewöhnlichen Vitalstoffdichte des Basilikums gelangen, dann nützt ein einzelnes Blatt natürlich wenig. In Form von Pesto aber beispielsweise lassen sich leicht auch grössere Basilikumengen geniessen - die dann auch relevante Vitalstoffgehalte liefern.

## Basilikum: Die Vitalstoffe

Basilikum enthält viele Spurenelemente, Mineralstoffe und Vitamine, wie z. B. Mangan, Kupfer und Vitamin C. Besonders interessant sind jedoch die folgenden Vitalstoffgehalte (pro 50 Gramm Basilikum (frisch)):

- 2000 µg **Betacarotin**: Diese Menge entspricht immerhin der Hälfte der Betacarotinmenge aus Karotten – und Karotten stehen an der Spitze der Betacarotin-Lieferanten. Betacarotin dient dem Körper als Rohstoff für die Vitamin-A-Bildung, wirkt als Antioxidans z. B. Entzündungen entgegen, hält die Nervenzellen gesund, pflegt die Schleimhäute und ist wichtig für die Sehkraft. Aus 2000 µg Betacarotin kann der Organismus etwa 330 µg Vitamin A herstellen (Tagesbedarf 800 µg).
- 125 mg **Calcium** für Knochen und Zähne (Tagesbedarf 1000 mg)
- 3 mg **Eisen** für die Blutbildung (Tagesbedarf 10 – 15 mg)
- 88 µg **Vitamin K** – und zwar in nur 20 Gramm Basilikum. Zwei grosse Esslöffel Pesto reichen somit aus, um rund 100 Prozent des empfohlenen Tagesbedarfs an Vitamin K (70 µg) zu decken. [Vitamin K](#) ist wichtig für die Blutgerinnung und den Knochenstoffwechsel und trägt zu einem gesunden Herz-Kreislauf-System. Die sogenannte *Rotterdam-Herz-Studie* hat gezeigt, dass Menschen, die über einen Beobachtungszeitraum von 10 Jahren Nahrungsmittel mit einem hohen Anteil an natürlichem Vitamin K gegessen haben, signifikant weniger Calciumablagerungen in den Arterien aufwiesen. Die Forscher kamen zum Schluss, dass eine Vitamin-K-reiche Ernährung das Risiko, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben, um ganze 50 Prozent verringern kann.

## Basilikum in der Volksheilkunde: Die Anwendungsbereiche

Das Basilikum ist keine typische Arzneipflanze, da seine Heilwirkung – im Vergleich zu anderen Heilpflanzen wie z. B. dem Johanniskraut – nicht so stark ausgeprägt ist.

Nichtsdestotrotz ist das Basilikum medizinisch anerkannt und kommt in der Volksheilkunde nach wie vor bei diversen Beschwerden zum Einsatz, z. B. bei:

- Stress
- Entzündungen
- Verdauungsproblemen inkl. Magenbeschwerden
- Depressionen und Stimmungsschwankungen
- Schlafstörungen
- Migräne
- Schwindel
- Regelschmerzen und Wechseljahrsbeschwerden
- Halsschmerzen und Heiserkeit
- Hautkrankheiten
- Gelenkschmerzen

## Basilikum: Die heilenden Wirkstoffe

Die heilende Wirkung stammt insbesondere aus dem ätherischen Öl des Basilikums. Seine Bestandteile (z. B. Linalool, Citral, Eugenol etc.) wirken entzündungshemmend, antibakteriell, schmerzstillend und auch krebseindlich.

Auch der Stoff Cineol steckt im ätherischen Öl des Basilikums. Es wirkt schleimlösend und antibakteriell und kann sowohl bei akuten als auch bei chronischen und entzündlichen Atemwegserkrankungen sowie bei Asthma und Heuschnupfen Linderung verschaffen. Studien haben ergeben, dass reines Cineol bei Asthma und bei der Lungenerkrankung [COPD](#) die Lungenfunktion deutlich verbessern kann.

Ein weiterer Stoff im Basilikum ist Estragol. Sein Ruf ist hingegen weniger gut. Denn in Studien schädigte Estragol Fruchtfliegen und andere Versuchstiere – und schon hiess es, Kräuter mit Estragol seien für den Menschen gefährlich, was dazu führte, dass Mütter nicht einmal mehr wagten, ihren Kindern Fencheltee zu geben. Denn auch im [Fenchel](#) ist Estragol enthalten.

In den betreffenden Untersuchungen wurde jedoch das reine Estragol aus der Pflanze isoliert und hochkonzentriert verabreicht. Derartige Hochdosen nimmt jedoch kein Mensch zu sich, wenn er Fencheltee trinkt oder Pesto isst.

Bei Kleinkindern sowie in der Schwangerschaft und Stillzeit wird allenfalls von hochkonzentrierten Basilikum-Präparaten aus ätherischem Basilikumöl abgeraten. Doch [ätherische Öle](#) werden bei

Kindern sowieso nur sehr sparsam eingesetzt – und innerlich schon gar nicht.

Der Gehalt und die Zusammensetzung des ätherischen Basilikumöls fällt je nach Sorte, Herkunft und Erntezeitpunkt auch sehr unterschiedlich aus. Den höchsten Gehalt an ätherischem Öl weist die Pflanze kurz vor der Blüte auf.

## Basilikum wirkt gegen multiresistente Bakterien

Kommt es zu einer durch Bakterien verursachten Erkrankung, wird diese meist mit Antibiotika behandelt. Problematisch ist die Sache dann, wenn multiresistente Erreger mit im Spiel sind, da ein Grossteil der Antibiotika gegen diese Bakterien eingeschränkt oder gar nicht mehr wirksam ist.

Da die Entwicklung und Verbreitung der multiresistenten Bakterien stetig zunimmt, sind Alternativen gefragt. Diverse Studien haben gezeigt, dass das ätherische Basilikumöl sogar multiresistente Erreger erfolgreich bekämpfen kann.

So haben bulgarische Forscher an der *Bulgarian Drug Agency* aufgezeigt, dass mit ätherischem Basilikumöl die multiresistenten Stämme der Bakterien *Staphylococcus*, *Enterococcus* und *Pseudomonas* bekämpft werden können.

## Basilikum hilft bei Entzündungen

Wo Bakterien sind, treten meist auch Entzündungen auf. Praktischerweise wirkt das Basilikum nicht nur antibakteriell, sondern gleichzeitig entzündungshemmend, was nicht nur bei akuten bakteriell bedingten Entzündungen, sondern auch bei chronischen Entzündungskrankheiten wie z. B. Morbus Crohn, Diabetes, Multiple Sklerose, Arthritis oder Rheuma vorteilhaft sein kann.

Hierbei kommen oft entzündungshemmende Arzneimittel wie die sogenannten nichtsteroidalen Antirheumatika (z. B. Ibuprofen) oder COX-2-Hemmer zum Einsatz, die jedoch mit schwerwiegenden Nebenwirkungen wie z. B. blutenden Magengeschwüren oder Einschränkungen der Nierenfunktion einhergehen können.

Studien haben gezeigt, dass Eugenol aus dem Basilikum ähnlich wie COX-2-Hemmer das entzündungsfördernde Enzym [Cyclooxygenase](#) (COX) hemmen.

## Wie wird ätherisches Basilikumöl angewandt?

Das ätherische Basilikumöl kann innerlich eingenommen, eingeatmet und auch auf der Haut aufgetragen werden.

## Basilikumöl: Die äusserliche Anwendung

Da ätherische Öle hautreizend wirken können, wird bei der äusserlichen Anwendung meist empfohlen, das ätherische Öl mit einem Trägeröl (z. B. mit Jojobaöl) zu vermischen. Einige Tropfen des ätherischen Öls auf 50 Milliliter Jojobaöl reichen dabei völlig aus.

Das ätherische Basilikumöl kann z. B. bei Insektenstichen, bei rissiger Haut oder bei Hautkrankheiten helfen. Bei [Akne](#) können die entzündeten Hautstellen mit Hilfe des ätherischen Öls oft besser therapiert werden als mit einer Standardbehandlung, wie eine Studie an der *Universidad de Cartagena* in Spanien gezeigt hat.

Um schmerzende Körperstellen einzureiben, z. B. bei [Gelenkschmerzen](#), kann das Öl aber auch pur verwendet werden (1 bis 4 Tropfen), da durch die Hautreizung hierbei die Produktion der körpereigenen Entzündungshemmer sowie der schmerzstillenden Stoffe bewusst angeregt werden kann (Counterirritant Effekt).

Das Öl kann auch (in winzigen Mengen) auf den Schläfen aufgetragen werden, um Migräne zu lindern, Nervosität zu vertreiben und den Geist zu schärfen.

## Basilikumöl: Die innerliche Anwendung

Bei der innerlichen Anwendung wirkt ätherisches Basilikumöl stark entkrampfend und entzündungshemmend, aber auch entspannend und schmerzlindernd. Zu den Anwendungsgebieten zählen z. B. Magen- und Menstruationskrämpfe, Darminfektionen und [Blähungen](#).

Werden ätherische Öle innerlich angewandt, wird grundsätzlich empfohlen, einen Heilpraktiker zu Rate zu ziehen. Die Dosierung liegt in der Regel bei 1 bis 2 Tropfen pro Gabe.

Ausserdem bietet sich das ätherische Öl z. B. bei Unruhe, Depressionen und Schlafstörungen ebenso im Sinne einer Aromatherapie an (Duftlampe).

**Wichtig:** Achten Sie beim Kauf stets darauf, dass es sich um ein 100 Prozent naturreines, hochwertiges ätherisches Öl handelt. Enthält die Verpackung weder den botanischen Namen noch den Hinweis auf einen kontrolliert biologischen Anbau, dafür jedoch Hinweise wie "Zur Wohnraumaromatisierung", ist das Produkt nicht für die medizinische Behandlung geeignet!

## Basilikum-Tee

Basilikum-Tee ist besonders leicht zuzubereiten und anzuwenden. Er hilft z. B. bei Appetitlosigkeit, Blähungen, Magenverstimmung, Unruhe und Schlafstörungen. Zudem kann er bei Rachen-

Entzündungen zum Gurgeln verwendet werden.

Übergießen Sie 1 EL frisches Basilikumkraut mit 150 ml kochendem Wasser und lassen Sie den Tee für 10 Minuten ziehen. Der Tee kann mit Honig gesüsst werden.

Es empfiehlt sich, bei Bedarf zweimal täglich eine Tasse Basilikum-Tee zu trinken, ihn aber – wie bei jedem Kräutertee – nicht dauerhaft anzuwenden, sondern immer wieder mit anderen Kräutertees abzuwechseln.

Basilikum eignet sich zudem bestens als Bestandteil einer Kräuterteemischung – und selbstverständlich als verführerisches Gewürz in der Küche.

## Basilikum: Die Primadonna in der Küche

Das Basilikum kann als der Inbegriff der italienischen Küche bezeichnet werden. Das Gewürz harmoniert extrem gut mit allen Gerichten, die [Knoblauch](#), [Paprika](#), [Tomaten](#) und Olivenöl enthalten.

In Bezug auf andere Gewürze zeigt das Basilikum jedoch einen sehr dominanten Charakter und tritt am liebsten als Primadonna in Erscheinung. Mit Oregano oder Majoran ist das Basilikum jedoch durchaus bereit, eine verführerische Liaison einzugehen.

Zu den bekanntesten Basilikum-Gerichten zählen die Caprese, ein Salat aus Tomaten und Mozzarella, und natürlich der Pesto alla Genovese, wo das Basilikum eindeutig die Hauptrolle spielt. Der Begriff Pesto kommt übrigens vom italienischen Wort "pestare" (zerstampfen). Dies deutet darauf hin, dass die Sosse früher immer in einem Mörser hergestellt wurde – heute wird oft ein Pürierstab oder Mixer verwendet.

Eine wahre Delikatesse ist ein Pesto aber nur dann, wenn er frisch zubereitet wird. Industriell hergestellter Pesto wird nämlich meist durch Konservierungsstoffe haltbar gemacht und auch das Aroma lässt in den meisten Fällen zu wünschen übrig. Das Rezept für selbstgemachten veganen Pesto finden Sie hier: Vollkornnudel-Pesto.

Abgesehen von den allbekannten Basilikum-Rezepten gibt es jedoch zahllose weitere Möglichkeiten, um das Beste aus dem unverwechselbaren Gewürz herauszukitzeln.

## Rezept: Basilikum-Risotto mit Pinienkernen

Dieses Gericht zeigt, dass Basilikum ohne Schnickschnack auskommt und man aus wenigen Zutaten etwas ganz Besonderes machen kann.

## Zutaten für 4 Portionen:

- 450 g Risotto-Reis
- Etwa 1 l Gemüsebrühe
- 36 Basilikumblätter
- 3 Schalotten
- 20 g Pinienkerne
- 8 EL Olivenöl
- Wenn gewünscht: Parmesankäse (gibt es auch vegan)
- Meersalz
- Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung:

- Spülen Sie die frischen Basilikumblätter kurz mit kaltem Wasser ab und tupfen Sie sie mit einem Stück Küchenpapier sanft trocken.
- Geben Sie 30 Basilikumblätter, 4 bis 5 EL Olivenöl sowie etwas Salz und Pfeffer in den Mixer und stellen Sie eine homogene Sosse her. Sie können hierbei natürlich auch einen Pürierstab oder einen Mörser verwenden.
- Schneiden Sie die Schalotten fein auf. Braten Sie sie in 3 EL Olivenöl in einem Topf kurz an.
- Geben Sie den [Reis](#) dazu, rühren Sie um und giessen Sie ihn mit heisser Brühe auf.
- Lassen Sie das Risotto etwa 15 bis 20 Minuten kochen und vergessen Sie dabei nicht, es immer wieder fleissig umzurühren, damit es nicht anbrennt.
- Giessen Sie bei Bedarf kontinuierlich mit Brühe auf.
- Rühren Sie den Pesto und 2 EL geriebenen Parmesankäse unter.
- Nehmen Sie das Risotto vom Herd und lassen Sie es etwa 5 Minuten ruhen.
- Verteilen Sie das Risotto dann auf den Tellern und garnieren Sie es mit den gerösteten Pinienkernen und den restlichen Basilikumblättern.

Tipp: Damit das Basilikum seinen frischen Geschmack voll entfalten kann, sollten Sie es entweder gar nicht oder nur einen Teil davon mitkochen.



## Basilikum haltbar machen: Basilikumöl

Im Vergleich zu anderen mediterranen Kräutern wie [Salbei](#) oder Rosmarin hat das Basilikum den Nachteil, dass es beim Trocknen das Aroma verliert. Aus diesem Grund finden in der Regel die frischen Blätter Verwendung.

Es gibt aber dennoch Wege, um das Basilikum haltbar zu machen und das Aroma zu konservieren. Sie können das frische Kraut entweder einfrieren, daraus Pesto bereiten oder ein schmackhaftes Basilikumöl herstellen.

Zerkleinern Sie hierfür etwa eine Hand voll Basilikumblätter und geben Sie sie in eine dunkle, verschliessbare Flasche. Füllen Sie dann 500 ml kaltgepresstes Olivenöl in die Flasche und lassen Sie das Basilikumöl bei gelegentlichen Aufschütteln an einem warmen Platz stehen, damit es durchziehen kann.

Entscheidend ist, dass die Blätter stets vollständig mit Olivenöl bedeckt sind, da sonst Schimmelgefahr besteht!

Dann können Sie das Basilikumöl z. B. durch ein Tuch filtern, wieder in eine Flasche giessen und sogar im tiefsten Winter Sommergefühle auf den Tisch zaubern.

Abgesehen von den Blättern können auch die kleinen bläulich-schwarzen Basilikumsamen genossen werden.

## Basilikumsamen schenken Power

[Chia-Samen](#) liegen zurzeit voll im Trend, doch auch die [Basilikumsamen](#) haben einiges auf dem Kasten. In Thailand finden diese z. B. als Verdickungsmittel Anwendung, da sie beim Kontakt mit Wasser eine schleimartige Konsistenz entwickeln.

Werden Basilikumsamen in Wasser eingeweicht, dehnen sie sich auf ein Vielfaches ihres ursprünglichen Volumens aus. Basilikumsamen sind zwar quasi geschmacklos, eignen sich aber prima, um leckere Desserts wie z. B. Pudding herzustellen.

Ferner können Sie die knusprigen Samen als kleinen Snack für zwischendurch pur knabbern (viel Wasser dazu trinken), in Smoothies mixen oder mit ihnen Müslis, Suppen oder Salaten einen besonderen Touch verleihen.

Die kleinen Power-Pakete sind vollgepackt mit vielen wichtigen Vitalstoffen und tun auch dem Darm etwas Gutes.

Ausserdem können Sie die Basilikumsamen zur Sprossenzucht verwenden. Dabei sollten Sie wissen, dass schleimbildende Samen (z. B. Basilikum oder [Kresse](#)) nur einmal kurz gewässert und anschliessend nur noch mit einem Wassersprüher bei Bedarf benetzt werden.

Sie können die Samen natürlich ebenso nutzen, um Ihre eigenen Basilikum-Pflanzen selbst zu ziehen.

## Basilikum im Garten und auf dem Balkon

Vielleicht haben auch Sie schon die leidvolle Erfahrung machen müssen, dass das im Topf gekaufte Basilikum trotz Pflege schon nach einer Woche abgestorben ist. Dies liegt daran, dass die Pflanzen oft schon sehr gestresst (z. B. durch Kälteperioden) in den Verkauf kommen.

Wenn Sie den ganzen Sommer und bis in den Herbst hinein über frisches Basilikum ernten möchten, sollten Sie die Pflanzen also nicht im Supermarkt, sondern beim Gärtner Ihres Vertrauens kaufen. Wenn Sie Basilikumsamen in einem Topf aussäen möchten, bedenken Sie, dass es sich um sogenannte Lichtkeimer handelt, die nicht mit Erde bedeckt werden dürfen.

Basilikum-Pflanzen benötigen nicht viel Pflege. Wenn die Sonnenkinder ausreichend Wärme und Licht erhalten, die Erde nährstoffreich ist und immer leicht feucht gehalten wird, können Sie sich über ein gesundes, üppiges Wachstum und eine reiche Ernte freuen.

Wir wünschen Ihnen ein gutes Gelingen und ein unvergessliches Geschmackserlebnis!

## Quellen

- "Basil", The Worlds Healthiest Foods, (Basilikum)
- Joseph Nordqvist, "Basil: Health Benefits and Nutritional Information", MNT, Februar 2016, (Basilikum: Gesundheitsvorteile und Ernährungsinformationen)
- Geleijnse JM et al, "Dietary intake of menaquinone is associated with a reduced risk of coronary heart disease: the Rotterdam Study", J Nutr, November 2004, (Die Nahrungsaufnahme von Menachinon wird mit vermindertem Herzkrankheiten-Risiko in Verbindung gebracht: die Rotterdam-Studie)
- Carmen, "Medicinal Uses and Health Benefits of Basil", Off The Grid News, April 2011, (Medizinische Anwendungen und Gesundheitsvorteile des Basilikums)

- Sapna Phadtare et al, "Comparative Phytochemical and Pharmacological Evaluations of Two Varieties of *Ocimum basilicum* for Antiarthritic Activity", *Journal of Pharmacognosy and Phytochemist*, Vol. 2 No. 2 2013, (Vergleichende phytochemische und pharmakologische Bewertung von zwei *Ocimum-basilicum*-Varietäten in Bezug auf die Antiarthritis-Wirkung)
- Peana AT, "Anti-inflammatory activity of linalool and linalyl acetate constituents of essential oils", *Phytomedicine*, Dezember 2002, (Die entzündungshemmende Wirkung von Linalool- und Linalylacetat-Komponenten von ätherischen Ölen)
- Chang CL et al, "Insecticidal activity of basil oil, trans-anethole, estragole, and linalool to adult fruit flies of *Ceratitis capitata*, *Bactrocera dorsalis*, and *Bactrocera cucurbitae*", *J Econ Entomol*, Februar 2009, (Die insektizide Wirkung von Basilikumöl, trans-Anethol, Estragol, und Linalool bei erwachsenen Fruchtfliegen der Arten *Ceratitis capitata*, *Bactrocera dorsalis* und *Bactrocera cucurbitae*)
- Miller JA et al, "The metabolic activation and nucleic acid adducts of naturally-occurring carcinogens: recent results with ethyl carbamate and the spice flavors safrole and estragole", *Br J Cancer*, Juli 1983, (Die metabolische Aktivierung und Addukte der Nucleinsäure bei natürlich vorkommenden Karzinogenen: neueste Ergebnisse mit Ethylcarbammat und den Geschmacksstoffen Safrol und Estragol)
- Song Y et al, "Effects of Citral on Lipopolysaccharide-Induced Inflammation in Human Umbilical Vein Endothelial Cells", *Inflammation*, April 2016, (Die Wirkung von Citral bei durch Lipopolysaccharide induzierten Entzündung in menschlichen Nabelvenen-Endothel-Zellen)
- Zhou GD et al, "DNA adducts from alkoxyallylbenzene herb and spice constituents in cultured human (HepG2) cells", *Environ Mol Mutagen*, Dezember 2007, (DNA-Addukte von Alkoxyallylbenzenen in Kräuter- und Gewürzkomponenten in gezüchteten menschlichen HepG2-Zellen)
- Pramod K et al, "Eugenol nanocapsule for enhanced therapeutic activity against periodontal infections", *J Drug Target*, Januar 2016, (Eugenol-Nanokapseln für eine gesteigerte therapeutische Wirkung bei parodontalen Infektionen)
- Jnior PL et al, "Apoptotic effect of eugenol involves G2/M phase abrogation accompanied by mitochondrial damage and clastogenic effect on cancer cell in vitro", *Phytomedicine*, Juni 2016, (Apoptotische Wirkung von Eugenol setzt G2/M-Phase ausser Kraft und wird in Krebszellen in vitro von Mitochondrienschädigung und klastogenem Effekt begleitet)

- Yarla NS et al, "Targeting arachidonic acid pathway by natural products for cancer prevention and therapy", *Semin Cancer Biol*, Februar 2016, (Arachidonsure-Bahn im Fokus bei natürlichen Produkten für die Krebs-Prävention und -Therapie)
- Behbahani M, "Evaluation of in vitro anticancer activity of *Ocimum basilicum*, *Alhagi maurorum*, *Calendula officinalis* and their parasite *Cuscuta campestris*", *PLoS One*, Dezember 2014, (Evaluation der Anti-Krebs-Aktivität im Reagenzglas von *Ocimum basilicum*, *Alhagi maurorum*, *Calendula officinalis* und ihrem Parasiten *Cuscuta campestris*)
- Matiz G et al, "Effectiveness of antimicrobial formulations for acne based on orange (*Citrus sinensis*) and sweet basil (*Ocimum basilicum* L) essential oils", *Biomedica*, Januar 2012, (Die Wirksamkeit von antimikrobiellen Rezepturen gegen Akne, die auf den ätherischen Ölen der Orange (*Citrus sinensis*) und des süßes Basilikums (*Ocimum basilicum* L) basieren)
- Opalchenova G et al, "Comparative studies on the activity of basil- an essential oil from *Ocimum basilicum* L.-against multidrug resistant clinical isolates of the genera *Staphylococcus*, *Enterococcus* and *Pseudomonas* by using different test methods", *J Microbiol Methods*, Juli 2003, (Vergleichsstudien ber Basilikum ein ätherisches Öl von *Ocimum basilicum* L. gegen multiresistente klinische Isolate der Gattungen *Staphylococcus*, *Enterococcus* und *Pseudomonas* unter Einsatz verschiedener Testmethoden)
- Singh S, "Mechanism of action of antiinflammatory effect of fixed oil of *Ocimum basilicum* Linn", *Indian J Exp Biol*, Mrz 1999, (Das Wirkprinzip antiientzündlicher Effekte des fetten Öls von *Ocimum basilicum* Linn)
- Bayala B et al, "Chemical composition, antioxidant, anti-inflammatory and anti-proliferative activities of essential oils of plants from Burkina Faso", *PLoS One*, März 2014, (Die chemische Zusammensetzung, die antioxidative, antiientzündliche und anti-proliferative Wirkung von ätherischen Ölen aus Pflanzen von Burkina Faso)
- Haque N et al, "Management of type 2 diabetes mellitus by lifestyle, diet and medicinal plants", *Pak J Biol Sci*, Januar 2011, (Das Management des Diabetes mellitus Type 2 durch den Lebensstil, die Ernährung und Heilpflanzen)
- Agbor GA et a, "Medicinal plants can be good source of antioxidants: case study in Cameroon", *Pak J Biol Sci*, Februar 2007, (Heilpflanzen können eine gute Quelle für Antioxidantien sein: Fallstudie in Kamerun)

- Umar A et al, "Effect of Ocimum basilicum L. on cyclo-oxygenase isoforms and prostaglandins involved in thrombosis", J Ethnopharmacol, Februar 2014, (Die Wirkung von Ocimum basilicum L. auf Isoforme der Cyclooxygenase und Prostaglandine, die an Thrombosen beteiligt sind)

## Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker