



Botanischer Name:	<i>Iberis amara</i>
Deutscher Name:	Bittere Schleifenblume
Familie:	Brassicaceae (Kreuzblütler)
Inhaltsstoffe:	Bittere Cucurbitacine, Glucosinolate, Flavonoide, fette Öle
Verwendete Pflanzenteile:	Kraut, frische, blühende Pflanze, Samen
Vermehrung:	Samen
Sammelzeit:	August bis Oktober
Zubereitung:	Nur Fertigprodukte oder Tinkturen in der Anwendung
Geschichte und Herkunft:	Heimisch in West-, Mittel- und Südeuropa und im Kaukasus. Bereits im Altertum medizinisch genutzt für Umschläge bei Ischias und bei Hippokrates zum Zusammenziehen der Wundränder. Frischpflanzenpackungen oder ethanolische Einreibungen werden bei Herzbeschwerden, Leber, Niere oder Lungenproblemen eingesetzt.
Wirkungsweise	
<i>Innerlich:</i>	entblähend, entkrampfend, verdauungsfördernd, säurehemmend
<i>Äusserlich:</i>	antimikrobiell
Verwendung in der Heilkunde	
<i>Innerlich:</i>	bei Reizdarm (häufig in Kombination mit anderen Heilpflanzen)
<i>Äusserlich:</i>	Umschläge oder Einreibungen bei Rheuma etc.
Verwendung in der Küche:	Keine
Warnhinweise:	Achtung giftig!
Mythologischer Hintergrund:	Der Gattungsname "Iberis" stammt von Galenos, der mit der Pflanze einen Freund aus Iberien von einer Lungenkrankheit heilte. "Amara" heisst bitter und weist auf den Geschmack der Pflanze hin. Früher wurde die Pflanze für schleifenartige Girlanden verwendet.