



Botanischer Name:	<i>Hyssopus officinalis</i>
Deutscher Name:	Ysop
Familie:	Lamiaceae (Lippenblütengewächse)
Inhaltsstoffe:	Ätherische Öle, Hydroxizimtsäurederivate, Flavonoide, Diterpene
Verwendete Pflanzenteile:	Kraut
Vermehrung:	Samen
Sammelzeit:	Juli/August (Blütezeit)
Zubereitung:	1 Teelöffel des Krautes wird mit ¼ Liter kochendem Wasser übergossen und 2–5 Minuten ziehen gelassen, danach abgessen. 3-mal täglich 1 Tasse trinken (Tagesdosis 6–12 g).
Geschichte und Herkunft:	Der Ysop ist weit verbreitet. Man findet die Pflanze in Süd- und Osteuropa, im Mittelmeerraum, vom Iran bis nach Südsibirien. Schon im Altertum wurde die Pflanze bei Husten, Asthma und Halsentzündungen eingesetzt. Hildegard von Bingen brauchte die Pflanze bei Magenschmerzen und Wassersucht. Auch in der Parfumindustrie wird die Pflanze eingesetzt. Das Verbrennen der Zweige sollte die Luft von Streit und bösen Worten reinigen.
Wirkungsweise	
<i>Innerlich:</i>	verdauungsfördernd, appetitanregend, entzündungshemmend, gegen Würmer, auswurfördernd
<i>Äusserlich:</i>	antiviral, antibakteriell
Verwendung in der Heilkunde	
<i>Innerlich:</i>	Verdauungsbeschwerden, Bronchialkatarrhe, Erkältungskrankheiten
<i>Äusserlich:</i>	Herpes simplex, Wunden (auch als ätherisches Öle)
Verwendung in der Küche:	in Salaten, Saucen, Suppen
Warnhinweise:	nicht in Schwangerschaft und Stillzeit, Kinder unter 12 Jahren
Mythologischer Hintergrund:	Das Kraut wurde auch in vormosaischen Zeiten von Priestern als Spreng- und Weihbüschel verwendet. "Ezop" heisst im Hebräischen "heiliges Kraut". So steht im Alten Testament im 1. Buch der Könige: "Entsündige mich mit Ysop, dann werde ich rein, wasche mich, dann werde ich weisser als Schnee."