



Botanischer Name:	<i>Angelica archangelica</i>
Deutscher Name:	echte Angelika
Familie:	Apiaceae (Doldenblütler)
Inhaltsstoffe:	Ätherische Öle, Bitterstoffe, Pflanzensäuren, Cumarine
Verwendete Pflanzenteile:	Wurzel
Vermehrung:	Samen
Sammelzeit:	April, Mai und Oktober
Zubereitung:	1 Teelöffel Wurzel werden mit ¼ Liter kalten Wasser angesetzt. Nach ca. 3 – 12 Stunden aufkochen und 3 Minuten ziehen lassen, danach abgiessen. 3-mal täglich 1 Tasse vor den Mahlzeiten trinken (Tagesdosis = 4,5 g).
Geschichte und Herkunft:	Die Angelika ist in Europa, Nordamerika, Sibirien und Asien heimisch. Die echte Angelika wird seit dem 14. Jahrhundert in den Klostergärten kultiviert. Die Wurzel wird bei Magen-Darbeschwerden und Brustbeschwerden angewendet. Im Mittelalter wurde die Pflanze gegen Pest eingesetzt. Auch wurde sie als menstruationsauslösendes und stärkendes Mittel verwendet.
Wirkungsweise	
<i>Innerlich:</i>	beruhigend, blähungswidrig, schmerzstillend
<i>Äusserlich:</i>	entzündungshemmend
Verwendung in der Heilkunde	
<i>Innerlich:</i>	Appetitlosigkeit, Blähungen, Verdauungsprobleme
<i>Äusserlich:</i>	Ekzeme, Rheuma
Verwendung in der Küche:	Gemüse, kandierte Stängel
Warnhinweise:	Aufgrund der Furanocumarine kann es zu Photodermatosen kommen.
Mythologischer Hintergrund:	Laut Legende soll die Pflanze dem Menschen von einem Engel gezeigt worden sein, um die Pest zu heilen. „Archangelica“ bedeutet Erzengel. So wurde ihr auch eine Wirkung gegen Zauber und Gift zugesprochen und wurde zum Schutz vor Dämonen am Körper getragen.