© www.nerven-power.de

Foto: 37251505, www.123rf.com

Essbare Blüten

für Entspannung, Stimmung, Schlaf

Was zeichnet essbare Blüten mit Wirkung auf Entspannung, Stimmung und Schlaf aus?

Essbare Blüten enthalten bioaktive Substanzen (sekundäre Pflanzenstoffe), die vielfältige Wirkungen im Körper entfalten können. Einige von ihnen besitzen Farb- oder Duftstoffe, die nicht nur Bestäuber anlocken, sondern auch im menschlichen Körper auf Gehirnfunktionen wirken. Für Entspannung, Stimmung und Schlaf sind vor allem die Gehirnbotenstoffe Serotonin, GABA und auch körpereigene Opiate (Endorphine) verantwortlich. Sie können durch bestimmte Blüteninhaltsstoffe in der Bildung und/oder Freisetzung gefördert werden. Einige bioaktive Substanzen aus Blüten können auch Gehirnwellen in Frequenzen verschieben, die zu entspannter Wachheit oder dem Einschlafen beitragen.

Auffällig ist, dass die bislang erforschten essbaren Blüten für Entspannung, Stimmung und Schlaf häufig rot-bläuliche bis pink-violette Färbungen haben.

Welche essbaren Blüten fördern Entspannung, Stimmung, Schlaf?

	Blütezeit	Wirkung	Anwendung/Besonderes
Jasmin *Jasminum officinale/ grandiflorum*	Mai-August (Septemb.)	Das ätherische Öl der Blütenblätter ist entspannend, harmonisierend, angstlösend, stimmungsaufhellend. Es stoppt Heißhunger auf Süßes, verbessert Emotionen und Produktivität bei Arbeitsbelastung	Das ätherische Öl ist teuer und meist nur in Verdünnung erhältlich. Der intensive Duft ermöglicht eine sehr geringe Dosierung. Blüten in Bio-Qualität sind nur schwer erhältlich. Die beste Option ist ein hochwertiger Bio-Jasmintee, mit dem auch Rezepte zubereitet werden können.
Safran *Crocus sativus*	Oktober-November	Die Blütennarben (Safranfäden) wirken beruhigend, stark antidepressiv, sehr schlafförderlich; mehr Stress-Resistenz. Anwendung in mediterranen oder persischen Gerichten, Getränken wie Moonmilk	Das teuerste Gewürz der Welt wird oft gefälscht – daher am besten ganze Fäden kaufen, kein Pulver.
Rose *Rosa damascena*	Mai-August (Oktob.)	Rosenblütenblätter und ihr ätherisches Öl wirken beruhigend, lindern Stress, fördern den Schlaf und sind angstlösend, sowie stimmungsaufhellend. Auch Rosenwasser hat eine beruhigende Wirkung. Hagebutten wirken schlafförderlich und stimmungsaufhellend	Alle (ungespritzten) Kultur- und Wildrosen-Blütenblätter sind essbar. Duftrosen wie die Damaszener-Rose sind besonders für die Blütenküche geeignet.
Wilde Malve *Malva sylvestris*	Mai-Sept.	Stimmungsaufhellend und antientzündlich Hibiskus, eine eng verwandte Art, wirkt blutdrucksenkend bei Stress	Malven sind eher dekorativ und für Farbeffekte einsetzbar, sie haben kaum Eigenaroma. Hibiskus ist ein erfrischendes Getränk und kann zum Färben verwendet werden.

© www.nerven-power.de

Essbare Blüten

für Entspannung, Stimmung, Schlaf

Foto: 37251505, www.123rf.com

	Blütezeit	Wirkung	Anwendung/Besonderes
Kornblume *Centaurea cyanus*	Mai-Juni (Oktob.)	Beruhigend, angstlösend, antidepressiv, schlafförderlich	Kornblumenblüten sind sehr dekorativ und gut für Blütenmischungen geeignet. Kornblumenhonig ist stark antibakteriell und wirksam bei Erkältungen. Er lässt sich gut als Süßungsmittel in der Blütenküche einsetzen.
Blaue Klitorie *Clitorea ternatea*	[Feb-Juni, Dezember auf der Südhalbkugel]	Stresslindernd, blutdrucksenkend, beruhigend, angstlösend, antidepressiv, schmerzreduzierend	Wie die wilde Malve hat die Klitorie kaum Eigengeschmack, lässt sich aber gut für Farbeffekte einsetzen.
Duft-Veilchen *Viola odorata*	März-April (evtl. 2. Blüte im Herbst)	Blutdrucksenkend, stresslindernd; gegen Nervosität, Schlafstörungen	Sehr feiner, intensiver Duft und violette Farbe. Gut in Süßspeisen zu verwenden. Getrocknete Produkte werden oft mit dem Wilden Stiefmütterchen (Violoa tricolor) „gestreckt". Die Inhaltsstoffe sind sehr ähnlich, das Stiefmütterchen hat jedoch nur einen sehr schwachen Duft.
Echter Lavendel *Lavendula angustifolia*	Hochsommer (Juli)	Stressreduzierend, schlafförderlich, angstlösend, antidepressiv	Frische und getrocknete Blüten sind in der Blütenküche vielfältig einsetzbar. Das ätherische Öl ist ein „allrounder", aber teuer. Verwechslungsgefahr mit anderen Lavendelsorten, die andere Wirkspektren haben. Insbesondere Lavandin (Provence-Felder) ist nicht schlafförderlich. Speik-Lavendel wirkt nicht stimmungsaufhellend.

Foto: Pixabay