DER LORBEER

12.11.2025

Lorbeer/Lorbeere ist eine vielseitige Pflanze mit einer langen Geschichte als Gewürzkraut. In der antiken griechisch-römischen Kultur wurde Lorbeer als Symbol für Sieg und Erfolg angesehen, weshalb es oft in Kränzen verwendet wurde. Heutzutage ist es ein beliebtes Gewürz in der Küche und wird aufgrund seiner vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten auch in vielen anderen Ländern geschätzt.

Lorbeer gehört zur Familie der Lorbeergewächse (Lauraceae) und zur Gattung Laurus. Die am häufigsten verwendete und bekannteste Art ist der Echte Lorbeer (Laurus nobilis). Diese immergrüne Pflanze hat eine breite Palette von Klimazonen, in denen sie gedeihen kann, und ist bekannt für ihre glänzenden, dunkelgrünen Blätter und ihren starken, unverwechselbaren Duft. Lorbeer kann, wenn er in zu großen Mengen verzehrt wird, zu Trance-Zuständen und Bewusstseinsstörungen führen. Man vermutet daher, dass die Visionen der Priesterinnen des Orakels von Delphi von übermäßigem Lorbeerkonsum oder den eingeatmeten Lorbeer-Dämpfen beeinflusst waren.

Die Lorbeer-Pflanze stammt ursprünglich aus dem östlichen Mittelmeerraum, ist aber mittlerweile in vielen Regionen der Welt verbreitet. Sie gedeiht bis an den Südhang der Alpen. Lorbeer wächst auf Helgoland und profitiert von den klimatischen Bedingungen dort, sodass einige Exemplare seit den 1980er-Jahren komplett ohne Winterschutz auskommen. Die Pflanze wächst am besten in gemäßigtem Klima und bevorzugt sonnige Standorte mit gut durchlässigem Boden. Die Pflanze kann sowohl als Busch oder Baum gezüchtet werden und erreicht eine Höhe von bis zu 10 Metern. Heute wird die Pflanze vor allem in den Mittelmeerländern angebaut, da sie mildes Klima braucht und nur bedingt winterhart ist. Die in Deutschland verkauften Lorbeerblätter stammen meist aus

der Türkei, Griechenland und Spanien.

Am besten schmecken die frischen Blätter, wenn sie im Frühjahr und im Spätherbst geerntet werden, sie können aber praktisch das ganze Jahr hindurch gesammelt werden. Außerdem gibt es ganzjährig getrocknete Lorbeerblätter zu kaufen. Lorbeerblätter schmecken würzig, herb und bitter. Auch Aromen von Zitrone und Muskat sind im Geschmack enthalten. Die Beduinen geben ein Lorbeerblatt in den Kaffee zur Geschmacksverbesserung.

Die weißlichen Blüten bilden von April bis Mai büschelige Scheindolden oder kurze Rispen. Die Frucht ist eine eiförmige Beere, die bei voller Reife schwarz wird. Die Beeren sind sehr reich an fettem Lorbeeröl. Lorbeer ist ein appetitanregendes Magenmittel, das auch als Heilmittel und zur Herstellung von Likören Verwendung findet. Es ist zugleich ein guter Schutz gegen Insekten.

Lorbeer ist nicht nur ein aromatisches Gewürz, sondern auch eine Pflanze mit erheblichen gesundheitlichen Vorteilen. Es ist bekannt, dass Lorbeerblätter antioxidative, antimikrobielle und entzündungshemmende Eigenschaften besitzen. Sie enthalten verschiedene Vitamine wie Vitamin A, Vitamin C, Niacin und Folsäure sowie eine gute Menge an Mineralien wie Mangan, Kalium und Kupfer. Der regelmäßige Verzehr kann zur Stärkung des Immunsystems, zur Verbesserung der Verdauung und zur Herzgesundheit beitragen. Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass Lorbeerblätter normalerweise nicht verzehrt, sondern nur zum Würzen von Speisen verwendet und vor dem Essen entfernt werden. Die wirklichen gesundheitlichen Vorteile liegen in der Fähigkeit der Blätter, ihren Geschmack und ihre Nährstoffe an das Essen abzugeben.

Außerdem regt Lorbeer die Gallenproduktion, die Verdauung und den Appetit an. Zudem wirken die Blätter blutstillend und harntreibend. Aufgrund der antibakteriellen und durchblutungsfördernden Wirkung werden sie auch bei Zahn- und Nervenschmerzen eingesetzt. Trotz der vielfältigen Vorteile, die Lorbeer für die Küche und allgemeine Gesundheit bietet, ist es notwendig, den Verzehr auf eine moderate Menge zu beschränken. Wie bei allen Kräutern, kann die Einnahme in großen Mengen Nebenwirkungen, wie Magenschmerzen oder Übelkeit, hervorrufen.

-o-o-o-o-

7 bislang wenig beachtete Fakten über Lorbeer:

1 Dies geschieht, weil die Pflanze viel Chrom enthält. Dadurch hat Insulin eine stärkere Wirkung auf den Blutzuckerspiegel. Hilft, den Cholesterinspiegel zu senken. Es wurde festgestellt, dass, wenn man täglich etwas gemahlene Lorbeerblätter einnimmt, der schlechte Cholesterinspiegel innerhalb von 30 Tagen sinkt. Besonders sollte dieses Blatt in der Ernährung von Männern vorhanden sein.

2 Chronische Entzündungen sind ein physiologischer Prozess, der sehr gefährlich für den menschlichen Körper ist. Menschen, die regelmäßig Lorbeerblätter konsumieren, reduzieren den Gehalt an Entzündungsmarkern im Blut. Es wurde festgestellt, dass diese Pflanze einem Schmerzmittel ähnelt.

3 Hilft, Krebs zu bekämpfen. Amerikanische Wissenschaftler haben viele Forschungen durchgeführt und herausgefunden, dass in Lorbeerblättern enthaltene Substanzen das Wachstum und die Teilung von Krebszellen unterdrücken helfen. Die Wirksamkeit wurde besonders im Bereich der Brust, des Gebärmutterhalses, des Blutes und des Dickdarms nachgewiesen. Bei Magenkrebs ist die Pflanze jedoch nicht wirksam.

4 Hilft, Krankheitserreger von Pilzen zu zerstören. Diese Pflanze enthält Substanzen, die helfen, die Vermehrung von pathogenen Pilzen zu unterdrücken. Am häufigsten sind Menschen Pilzen der

Gattung Candida ausgesetzt. Diese Art kann den ganzen Körper und sogar die Speiseröhre befallen. Das Lorbeerblatt verhindert die Entwicklung dieser Pilze. Sie sind die Verursacher vieler entzündlicher Prozesse im menschlichen Körper.

5 Hilft, pathogene Mikroben zu zerstören. Bulgarische Wissenschaftler haben Forschungen durchgeführt und herausgefunden, dass das Lorbeerblatt ätherische Öle enthält, die helfen, einige Mikroben zu zerstören. Besonders wurde beobachtet, dass das Lorbeerblatt gegen Staphylococcus aureus wirksam ist. Dies ist der Erreger, der am häufigsten Schäden an allen Organen des menschlichen Körpers verursacht.

6 Hilft, Verbrennungen und Wunden zu heilen. Es wurde bereits mehrmals beobachtet, dass das Lorbeerblatt hilft, Wunden und Verbrennungen verschiedenen Grades schneller zu heilen. Auch dies wurde von Wissenschaftlern, die Forschungen an Mäusen durchführten, entdeckt.

7 Das Lorbeerblatt enthält eine große Menge an Nährstoffen und antibakteriellen Wirkstoffen, die dazu beitragen. Darüber hinaus hilft diese Pflanze, Narbengewebe zu reduzieren. Daher kann man sagen, dass Lorbeer auch eine kosmetische Wirkung hat.