Dill (Anethum graveolens)

- **Synonyme:** Gurkenkraut, Blähkraut, Bastardfenchel, falscher Anis, gehört zu der Familie der Doldenblütengewächse (wie Anis, Fenchel und Kümmel)
- **Herstellung:** Wasserdampfdestillation aus Samen und Kraut. 25 kg trockene Samen und 60 – 330 kg Kraut ergeben 1 l Öl. Das Öl aus den Samen ist mit einem hohen Anteil an Ketonen nicht für Babys und Schwangere geeignet. Deshalb verwendet DoTerra nur das Kraut.
- **Aroma:** süßer, minzartiger und frischer Geruch, Intensität: 2, Herznote (50-80% einer Mischung)
- **Körperliche Wirkung:**
  - **krampflösende und beruhigende Wirkung auf das Nervensystem** (enthält 0,12% ß-Caryophyllen)
  - **Stimulierend, entblähend (karminativ)** und **krampflösend für die Verdauung** (Wirkung von *Carvon* auf die glatte Muskulatur und *α-Phellandren* reduziert die Kontraktionen des Darms durch Interaktion mit den *5-Hydroxytriptamin-3-Rezeptoren)*.
  - **antitoxisch, harntreibend, krampflösend für die Harnwege und die Nieren**
  - **lipidsenkende Wirkung** durch Aktivierung des PPAR-α (proliferator-activated receptor-α)
  - **Kortisonähnlich** (stimuliert die Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse → interessant bei entzündlichen Zuständen)
- **Psychische Wirkung:**
  - Entspannt, stärkt das Selbstbewußtsein und beruhigt die Nerven
  - allgemein **tonisierende und stimulierende Wirkung**, dank der Monoterpene und Hemmung der Acetyl- und Buturyl-Cholinesterase → Bekämpfung von saisonbedingten Depressionen, geistiger Erschöpfung und psychischen Spannungen sowie zur Verbesserung der Konzentration
  - Harmonisiert das **Zusammenwirken von rechter und linker Gehirnhälfte**

Abbildung 1 Dill und Samen (https://pixabay.com/photos/dill-kapormag-dill-flower-spice-2826178/)

Körperliche Wirkungen und Indikationen im Überblick:

Wirkeigenschaften	Indikationen und Anwendungsgebiete	Applikationen
Somatische (körperliche) Wirkungen		
Schleimlösend (mukolytisch) +++	Akute Bronchitis +++	Einreibung, Wickel, Diffusor
Cholagog (Bildung von Galle) und choleretisch (Ausscheidung von Galle unterstützend) +++	Verzögerter Galleabfluss Vermehrtes Auftreten von Gallenblasen-Sludge (stark eingedickte Gallenflüssigkeit und Vorstufe von Gallensteinen)	Innere Einnahme, Einreibung, Auflagen
Anitkoagulierend (gerinnungshemmend)	Erhöhtes Thromboserisiko z.B. bei Phlebitis, Tachykardien, Hämogliase (Eindickung des Blutes) Blutdrucksenkung	Innere Einnahme, Sanfte Einreibung
Spasmolytisch	Blähungen (Meteorismus) Verdauungsstörungen, Übelkeit, Dysmenorrhoe (schmerzhafte Monatsblutung)	Innerliche Einnahme, Massagen, Bäder, Wickel

Emotional/Seelische Wirkung von Dill:

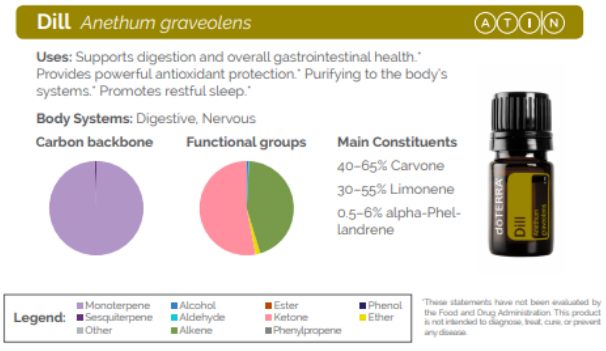
Das Öl für Integration von Neuem und für Lernen

- Hilfreich bei **negativen Emotionen** wie:
  Langeweile, Desinteresse, mentale Trägheit, fehlendes Engagement, Überreizung
- Unterstützt damit **positive Emotionen** wie:
  Selbstmotivation, ins Tun kommen, Interesse an neuen Dingen und klares Denken → unterstützt dabei, Neues zu Lernen und neue Ideen sowie verschiedene Denkweisen zu integrieren
- Empfohlene Anwendung:
  - **Aromatisch:** direkt aus der Flasche inhalieren, Handinhalation oder im Zerstäuber verwenden.
  - **Auf der Haut**: 1-3 Tr. verdünnt auftragen (Nacken oder Solar Plexus)
  - **Innerlich:** 1-2 Tropfen unter die Zunge oder in Wasser
- **Ergänzende Öle:** Rosmarin, Zitrone, Verdauungsmischung (ZenGest)
- **Affirmation:** „Ich fühle mich innerlich klar und öffne mich dem Neuen."

Interessante Anwendungen

- Für die Anwendung auf der Haut und zur Massage ist es unerlässlich, das ätherische Dill-Öl zu 20 % in einem Pflanzenöl zu verdünnen, um Hautreizungen zu vermeiden. Beispiel für einen Roll-On: 2 ml Dill-Öl (entspricht etwa 40 Tropfen) in einen 10 ml Roll-On aufgefüllt mit FCO oder einem anderen fetten Öl.
- 1-2 Tropfen reines ätherischen Dill-Öl in eine Tasse Tee oder einem anderen heißen Getränk gilt als Unterstützung während der Winterzeit und kann das **Immunsystem fördern** und den **Cholesterinspiegel senken**.
- Lockert in Kombination mit FCO M**uskelverspannungen** und ist damit bestens zur Massage geeignet
- ein oder zwei Tropfen auf die Handgelenke kann evtl. unterstützen, wenn man die Sucht nach Süßigkeiten reduzieren möchten.
- Bei **Magen-Darm-Koliken** und **Menstruationsbeschwerden** kann ein **warmes Sitzbad** Linderung bringen.
  Zutaten: 3 Tropfen Dill und 3 Tropfen Lavendel auf 1 EL Sesamöl (als Zusatz ins Wasser)
- Im **Diffusor** nur sparsam verwenden und mit reinen Zitrus-Ölen (z.B. Lemon, Orange, Mandarine, Bergamotte, Limette) und römischer Kamille mischen. Die Kombination von Dill und römischer Kamille beruhigt das Nervensystem und kann **zappeligen Kindern** helfen, in die Ruhe zu kommen.
- Weitere interessante harmonische Duftmischungen ergeben sich auch mit Basilikum, Neroli, Pfeffer Pfefferminze, Thymian und Sibirischer Tanne (Siberian Fir)
- **Aromaküche:**
  Sparsam verwendet, eignet sich ätherisches Dill-Öl sehr gut zum **Würzen** und zur **Geschmacksverfeinerung**. Dabei kann der Dill in einer Vielzahl von Gerichten verwendet werden, wo er den Geschmack von Salaten, Kartoffeln, Fisch, Curry, Gemüse und Reis optimiert. Zusätzlich kann das ätherische Öl gut mit anderen Speiseölen gestreckt werden und kann so besser dosiert werden. Zutaten: 6 Tropfen Dill-Öl auf 100 ml (etwa 10 EL) Speiseöl (einige Tage ziehen lassen)

Zu den Inhaltsstoffen von Samen und Kraut



Verwendung:
Unterstützt die Verdauung und Magen-Darm-System
Starkes Antioxidants
Reinigt den Körper (über Leber und Galle)
Beruhigt und unterstützt einen guten Schlaf
Körpersysteme:
Verdauung und Nervensystem

Carvon (40-65%): monocyclisches Monoterpen-Keton

- **Unterstützt die Verdauung und das Magen-Darm-System sowie die Entgiftungs-Enzyme der Leber** (Stimulierung der Cytochrome P-450 oder der Phase-II-Enzyme wie der Gluthation-S-Transferase) und **Gallen-und Magensaft-Sekretion**

- **senkt den Cholesterinspiegel und die Anreicherung von Triglyceriden in der Leber.**
- Es gibt zwei Spiegelbild- Isomere:
  - Enantiomere besitzen in der Regel einen unterschiedlichen Geruch, weil die Geruchsrezeptoren des Menschen selbst chiral sind.
  - (*S*)-(+)-Carvon weist einen Kümmelgeruch auf und kommt in Kümmel, Dill und Mandarinenschale vor
  - Sein Spiegelbild (*R*)-(−)-Carvon riecht nach Krauseminze und kann allergieauslösend wirken.
- Carvon wirkt **keimhemmend, bakterien- und pilzabtötend**

Limonen (30-55%): monocyclisches Monoterpen (andere Namen: Carven, Dipenten)

- Durch eine schnelle Verdampfung gelangt das Limonen schnell an die sensorischen Rezeptoren von Parasiten, Insekten und anderen Tieren und kann dort giftig (= **keimabtötend)** wirken
- Wirkt **stimmungsaufhellend, angstlösend und antidepressiv**
- Wirkt **entzündungshemmend, stärkt das Immunsystem und kann Apoptose von Krebszellen einleiten** (anticancerogene Wirkung)
- Es gibt zwei Spiegelbild-Isomere:
  - (R)-(+)-Limonen weist einen orangenartigen Geruch auf und ist vor allem in Pomeranzenschalenöl, Kümmelöl, Dill, Grünem Kardamom, Sellerie, Korianderöl, Krauseminzöl, Lorbeer, Muskatnuss, Petersilie, Teebaumöl, Zitronenöl (ca. 65 %) und in Orangenöl (meist >90 %) enthalten.
  - (S)-(−)-Limonen riecht nach Terpentin und kommt in Minzölen (wie Pfefferminze, Acker-Minze, Spearmint, Polei-Minze und Wasserminze) sowie in Baldrian (Valeriana officinalis), Edeltannen- und Koniferenöl und in Hanf (Cannabis sativa L.) vor
  - Das 1:1 Gemisch (Racemat) kommt unter anderem im Kienöl, sibirischen Bayöl, Fichtennadelöl, Neroliöl, Muskatnussöl und Campheröl, im Basilikum, Wacholder und in Waldkiefern vor
- Autooxidiert an der Luft zu Carvon

Alpha-Phellandren (0,5-6%): Monoterpen Kohlenwasserstoff

- Benannt nach *Eucalyptus phellandra,* aus dem es zuerst isoliert wurde
- Gehört zu den Prohaptenen, d. h. die Oxidationsprodukte an der Luft bzw. Reaktionsprodukte im Kontakt mit der Haut können Allergien auslösen.
- Verharzt an der Luft sehr schnell
- **antitumorale, antinozizeptive** (erniedrigt die Sensitivität gegenüber Schmerzreizen), **larvizide und insektizide**,
- aber auch **mutagene, karzinogene** und **allergene Wirkungen (d.h. ein sparsamer Einsatz auf der Haut ist sinnvoll)**
- Zwei Strukturen und jeweils zwei Spiegelbild-Isomere
  - **α-Phellandren** hat einen würzigen-minzartigen Geruch, riecht leicht nach Terpentin und kommt unter anderem in Sternanis,Dill (Anethum graveolens),Arznei-Engelwurz (Angelica archangelica), Canarium luzonicum, Eukalyptus (Eucalyptus dives Eucalyptus globulus) Lorbeer (Laurus nobilis), Schwarzer Pfeffer (Piper nigrum), Majoran (Origanum majorana), Oregano (Origanum vulgare), Muskatnuss (Myristica fragrans),Thymian (Thymus

vulgaris), Kümmel (Carum carvi), Kreuzkümmel (Cuminum cyminum), Petersilie (Petroselinum crispum), Fenchel (Foeniculum vulgare),[Ingwer (Zingiber officinale) und Mutterkraut (Tanacetum parthenium) vor.

– **β-Phellandren** riecht minzartig und nach Terpentin. Die Geruchsschwelle des β-Phellandrens ist mit 700 ppb ausgesprochen niedrig. Es findet sich unter anderem in Sternanis, Wacholder, Dill (Anethum graveolens), Arznei-Engelwurz (Angelica archangelica), Eukalyptus (Eucalyptus dives, Eucalyptus citriodora, Kubeben-Pfeffer (Piper cubeba), Kümmel (Carum carvi), Fenchel (Foeniculum vulgare), Ingwer (Zingiber officinale), Petersilie (Petroselinum crispum), Zitronen (Citrus limon), Schwarzer Pfeffer (Piper nigrum), Grünem Kardamom (Elettaria cardamomum), Muskatnuss (Myristica fragrans), Koriander (Coriandrum sativum), Majoran (Origanum majorana) und Wasserfenchel (Oenanthe aquatica)

Zur Pflanze: Dill (Anethum graveolens)

- gehört zur Familie der Apiaceae (Doldenblütler)
- Dill eine **einjährige** Pflanze, die zwischen **50 und 120 cm** hoch iwird und sich etwa 30 cm ausbreitet.
- Die **Blätter** sind charakteristisch dünn, fadenförmig und von bläulich-grüner Farbe.
- Während der **Blütezeit** bildet der Dill **Dolden** mit 15 bis 30 grünlich-gelben Blütenstrahlen.
- Die **Früchte** des Dills sind klein, oval, abgeflacht, braun und teilen sich beim Trocknen in zwei Samen. Sie reifen in der Regel im August/September.
- Verwendet werden überwiegend die sehr aromatischen **Blätter** und **Samen.** Man kann die Samen hervorragend als Brotgewürz verwenden und damit eine bessere Verträglichkeit erreichen
- Die Pflanze gedeiht vor allem im Mittelmeerraum und wird in Südeuropa, Westasien und Nordafrika angebaut oder verwildert

Abbildung 2 Dill-Blüte (https://pixabay.com/de/photos/dill-gurkenkraut-doldenbl%C3%BCtler-4741813/)

Historische Hintergründe zum Dill

- Der Begriff “Dill” stammt vom nordischen “dilla”, was für “Pause” oder “Erholung” steht. Lateinisch anethum bzw. griechisch ἄνηθον – anêthon steht für „verwandt mit“. Der lateinische Begriff graveolens bedeutet “von starkem Geruch”.
- Dill wird bereits in über 5000 Jahre alten Sanskrit-Texten und im ägyptischen Papyrus Ebers (1500 Jahre v. Chr.) beschrieben.
- In Pharaonengräbern in Theben wurden Zweige davon gefunden. Der Dill sollte dabei die Toten auf ihrem Weg ins Jenseits begleiten (beruhigende, ausgleichende Wirkung auf das Nervensystem)
- Griechen (Hippokrates, Dioskurides) und Römer (Galen, Plinius, Vergil) waren von seinem anisartigen Geruch begeistert und sahen in ihm ein Symbol für Vitalität und gegen Unfruchtbarkeit (in Verbindung mit Fenchel und Eisenkraut). Zudem galt Dill als Symbol für Wohlstand und die Römer glaubten, dass er Glück bringt. Deshalb fertigten sie Dillkränze an, mit denen sie ihre Athleten und Helden schmückten.
- Auch die römischen Gladiatoren rieben sich vor den Kämpfen mit Dillöl ein (Beruhigung, Fokus und schnellere Heilung bei Verletzungen und Verbrennungen).
- Im Mittelalter kam der Dill langsam auch im nördlichen Europa an. Er wurde von Hildegard v. Bingen eingesetzt, aber auch im okkulten Bereich (Zauberei, Liebestränke usw.) verwendet. Getrockneter Dill in einem Beutel über dem Herzen getragen sollte vor Verhexungen schützen.
- Seine Samen bildeten zusammen mit Kamille (Matricaria), Steinklee und Fenchel das Quartett der **karminativen Pflanzen** der Apotheker.

Literatur

- Modern Essentials Handbuch
- Essentielle Empotionen 8.Auflage
- Aromatherapie D.Wabner, C.Beier Elsevier Verlag 2. Auflage S151 ff
- https://blog.soin-et-nature.com/de/die-geschichte-des-aetherischen-dilloels-erzaehlt-von-einem-naturheilpraktiker/
- https://aetherische-oele.net/WP/dill-anethum-graveolens/
- https://de.wikipedia.org/wiki/Carvon
- https://de.wikipedia.org/wiki/Limonen
- https://de.wikipedia.org/wiki/Phellandrene
- https://www.sciencedirect.com/topics/chemistry/alpha-phellandrene
- https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9605662/
- https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34838903/ Anethum graveolens L. (Dill) Effect on Human Lipid Profile: An Updated Systematic Review
- https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33624557/ The effects of Anethum graveolens (dill) supplementation on lipid profile and glycemic control: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials
- https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30783412/ Dill-normalized liver lipid accumulation, oxidative stress, and low-density lipoprotein receptor levels in high cholesterol fed hamsters
- https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23681751/ Dill seed extract improves abnormalities in lipid metabolism through peroxisome proliferator-activated receptor-α (PPAR-α) activation in diabetic obese mice
- https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37788642/ Dill Extract Preserves Dermal Elastic Fiber Network and Functionality: Implication of Elafin
- https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32583541/ A blackberry-dill extract combination synergistically increases skin elasticity
- https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27829842/ The Role of Anethum graveolens L. (Dill) in the Management of Diabetes

- https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31979322/ Dill Extract Induces Elastic Fiber Neosynthesis and Functional Improvement in the Ascending Aorta of Aged Mice with Reversal of Age-Dependent Cardiac Hypertrophy and Involvement of Lysyl Oxidase-Like-1
- https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31705450/ Dill seed could be used as an effective treatment to reduce anxiety during labor. Dill seed can be effective in reducing the length of
- https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33995941/ Favorable effects of dill tablets and Ocimum basilicum L. extract on learning, memory, and hippocampal fatty acid composition in hypercholesterolemic rats

Haftungsausschluss:

Die hierin enthaltenen Informationen sollen Ihnen hilfreiches und informatives Hintergrundwissen liefern. Diese Hinweise sind kein Ersatz für eine professionelle medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung.
Suchen Sie immer einen Arzt oder einen anderen qualifizierten Therapeuten auf, wenn Sie Beratung zu gesundheitlichen Beschwerden benötigen und stellen Sie eine professionelle medizinische Beratung nicht in Zweifel wegen etwas, das Sie auf diesen Seiten gelesen haben. Wir schließen jegliche Haftung für Schäden, Verlust oder Gefährdung aus, die durch Nutzung oder Anwendung der hier präsentierten Informationen entstanden sind.