



## Senfsamen weiß

### Drogenbezeichnung:

Semen Sinapis albae

### Volkstüml. Namen:

Englischer Senfsamen, Gelber Senfsamen

### Stammpflanze:

Sinapis alba L.

### Botan. Pflanzenfamilie:

Kreuzblütler - Brassicaceae (Cruciferae)

### Verwend. Pflanzenteile:

Samen

### Herkunftsländer:

Östliches Mittelmeergebiet

### Inhaltsstoffe:

Senfölglykoside - hauptsächlich Sinalbin, Sinalpin, fettes Öl, Eiweißstoffe, Schleim



### Anwendung:

**Äußerlich** für hautreizende und durchblutungsfördernde Breiumschläge bei Katarrhen der Atemwege, bei Gelenkschmerzen und Gelenkserkrankungen sowie Rheuma.

**Innerlich** zur Appetitanregung und Verdauungsförderung

als **Gewürz** zum Einmachen von Gurken und anderen Sauerfrüchten, zur Herstellung von Speisesenf

### Zubereitung:

**Umschläge:** 4 Eßlöffel Senfpulver werden unmittelbar vor der Anwendung mit Wasser zu einem Brei verrührt. Die Anwendung sollte allerdings nicht länger als 1-2 Wochen durchgeführt werden, um Haut- und Nervenschäden zu vermeiden.

### Tipp:

#### Senfrezept: Süßer Gewürzsenf

Zutaten:

50 g gelbe Senfkörner

5 g = 1 gestrichener Teelöffel Salz

25 g Zucker oder Honig

30 g Weinessig (5%ig)

40 g Wasser

2 Korianderkörner

1 Kopf einer Gewürznelke

1 Prise gemahlener Zimt

1 gestrichener Teelöffel Estragon

#### Zubereitung:

Die Senfsamen nach Belieben mahlen (kann ganz fein bis etwas gröber sein), 40 g Wasser aufkochen und über das Senfmehl gießen, ca. 5 Minuten zum Abkühlen stehen lassen. Statt des Zuckers kann man auch bis zu 30 g Honig dazugeben. (Mehr als 30 g sollten es allerdings nicht sein, weil sonst der Senf zu flüssig wird.) Wenn er immer noch nicht süß genug ist, dann noch ca. 10 g Zucker dazu geben.

Diese frische Masse schmeckt noch ziemlich scharf. Senf verliert erst nach 1-2 Tagen seine Schärfe.

### Besondere Warnhinweise:

Bei Nierenerkrankungen sollten keine Behandlungen mit Senfsamen (sowohl äußerlich als auch innerlich) gemacht werden !

Bei längerfristiger innerlicher Anwendung besteht die Gefahr von Nervenschädigung, bei längerfristiger äußerlicher Anwendung die Gefahr von Hautschäden!