

### **Ysop (*Hyssopus officinalis*)**

Hildegard: „Oft gegessen reinigt Ysop krankes und stinkendes Aufschäumen der Säfte, wie im Topf die Hitze (Speisen) aufschäumen lässt. Er ist nützlich bei jeder Speise. Und zwar ist er gekocht und gepulvert nützlicher als roh. Gegessen macht er die Leber quer (lebendig) und reinigt auch etwas die Lunge. (Besonders) wer hustet und an der Leber leidet und wer von der Lunge her an Kurzatmigkeit leidet, in beiden Fällen soll man Ysop mit Fleischgerichten oder Eingebrauntem (Gemüse) essen, und der Leidende wird Erleichterung finden. Wenn aber jemand (ein Gesunder) Ysop allein, also nur in Wein oder Wasser (d.h. als Tee) einnehmen würde, wird er davon mehr zu leiden haben, als es ihm hülfe. Denn wenn die Leber oder die Lunge infolge einer Erkrankung angefacht wird, dann würden diese zerstört werden, wenn die Säure und Schärfe des Ysop von der Schärfe des Weines oder Wassers noch übertroffen würde. Daher soll man Ysop mit Fleisch zusammen oder mit fettem Essen temperieren, damit es dem Esser nicht schadet. Wenn die Leber infolge Traurigkeit des Menschen krank ist, soll er, bevor die Krankheit in ihm überhand nimmt, junge Hühner mit Ysop kochen, und er esse oft davon. Aber auch den rohen, in Wein eingelegten Ysop esse er oft, und diesen Wein trinke er, weil der Ysop ihm nützlicher ist für diese Krankheit als jenem, der an der Lunge Schmerzen hat.“  
Als Idealgewürz zur Blutreinigung, als Krankendiät gegen Depressionen und Traurigkeit (Ursache für Leber- und Magen-Darm-Leiden).