



# Bittergurke-Zimt

©Copyright 2021 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten, SAGRUSAN® GmbH

## Einnahmeempfehlung

2x täglich 30 Tropfen\*

\*Ca. eine halbe Stunde nach dem Essen mit einem Glas Wasser (ca.150ml) verdünnt einnehmen.

Menschen reagieren unterschiedlich auf Kräutertinkturen, daher **empfiehlt sich eine einschleichende Dosis von 2x täglich 15 Tropfen** mit anschließender Steigerung auf die oben beschriebene Einnahmeempfehlung (Herxheimer-Reaktionen)



## Bittergurke

Uns Europäern ist die Bittergurke noch eher unbekannt. In Asien ist sie jedoch ein beliebtes Nahrungsmittel und findet v.a in der traditionellen indischen Ayurvedamedizin als **Antidiabetikum** Nummer Eins Anwendung – und dies schon seit tausenden von Jahren. Das hat das Interesse einiger europäischer Forscher geweckt und so wurden 2018 die Ergebnisse einer Studie im *Journal of Ethnopharmacology* diesbezüglich veröffentlicht. Dabei wurde bestätigt, dass Bittergurke-Extrakt in der Tat den Nüchternblutzucker bei Menschen im Frühstadium einer Zuckerkrankheit vom Typ 2 senken kann. „Für die Gruppe der Diabetiker lässt sich ein noch stärkerer Effekt erwarten, als er bei den Prädiabetikern beobachtet werden konnte“ so die beteiligten Wissenschaftler\*innen. Mehr Informationen bzgl. der Studie finden Sie unter: <https://www.uni-giessen.de/ueber-uns/pressestelle/pm/pm24-18>.

Andere Quellen behaupten, dass diese Wirkung auf die Kombination der Inhaltsstoffe der Pflanze zurückzuführen sei. Sie regt die Produktion von  $\beta$ -Zellen in der Bauchspeicheldrüse an, das die **blutdrucksenkende Wirkung** hervorruft. Zudem soll sich die Verdauung verbessern, Durchblutungsstörungen und Harndrang normalisieren und der Kampf gegen **Übergewicht** unterstützt werden, indem der Abbau von Fett beschleunigt und die Glukoseverwertung verbessert wird.

## Zimt

Die Rinde des tropischen Zimtbaums wird bezüglich seiner positiven Wirkeigenschaften auf den Körper sehr unterschätzt. So soll er dabei unterstützen, den Blutzuckerspiegel zu kontrollieren. Studienergebnisse hierzu wurden bereits im Jahr 2003 im Fachmagazin *Diabetes Care* veröffentlicht. Sie bestand aus sechzig Studienteilnehmern, von denen alle schon in medikamentöser Behandlung wegen Typ-2-Diabetes waren (sich jedoch noch nicht Insulin spritzen mussten). Die placebokontrollierte Studie zeigte, dass die Blutzuckerwirkung des Zimts nicht dosisabhängig ist – bei geringeren Dosen würde die **blutzuckersenkende Wirkung** einfach länger auf sich warten lassen. Zimt soll einen reduzierenden Effekt auf den Insulinspiegel haben, was bedeutet, dass Fettzellen ihre Fettreserven abgeben. Demnach soll er auch bei der **Gewichtsabnahme unterstützen**. Erfahrungsberichten zufolge sollen auch die **LDL-Blutcholesterinwerte** und **Triglyceridwerte** sinken.