



Bild: spline_x/Shutterstock.com

©Copyright 2022 – 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. 30 Minuten vor dem Essen mit einem Glas Wasser (ca.150ml) verdünnt einnehmen. Somit wird das Verdauungssystem optimal auf die Nahrungsverarbeitung vorbereitet

Die Tinktur kann auch nach dem Essen bei z.B. Völlegefühl, Blähungen oder leichten Bauchschmerzen eingenommen werden.

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)



Galgant

Alpinia officinarum

Familie

Der Galgant gehört zur Familie der Ingwergewächse (Zingiberaceae) und wird wegen seiner Ähnlichkeit zu Ingwer oft mit diesem verwechselt.

Beheimatet

Heimisch ist der Galgant auf der im südchinesischen Meer liegenden Insel Hainan. Er wird jedoch in ganz Südostasien gepflanzt und geerntet.

Verwendete Pflanzenteile

Die Wurzel der Pflanze wird verwendet.

Inhaltsstoffe

Der Galgant enthält ätherische Öle, Flavonoide, Scharfstoffe (zum Beispiel *Gingerole* und *Galangole*) und Gerbstoffe.

Anwendung

Der Galgant ähnelt in der Wirkung und in der Zusammensetzung seiner Inhaltsstoffe dem Ingwer. Durch seinen etwas scharfen Geschmack wird er gerne in der asiatischen Küche eingesetzt und verleiht den Speisen eine feurige Note, die einen von innen wärmt und vor allem in der kalten Jahreszeit beliebt ist. Der Galgant hat zusätzlich jedoch viele gesundheitsfördernde Eigenschaften und ist erfährt zurecht viel Anerkennung: Durch den enthaltenen Stoff *Gingerol*, zum Beispiel, soll die Wurzel verdauungsfördernd und krampflösend wirken. *Galangol* und *Alpinol* sollen eine besonders positive Auswirkung auf die Gefäß- und Muskelkontraktionen haben, das vor allem bei Magenkrämpfen und Menstruationsschmerzen Abhilfe schaffen kann. Das im Galgant enthaltene ätherische *Eugenol* soll desinfizierend, entzündungshemmend und schmerzlindernd sein und wird gerne zur Behandlung von Beschwerden im Mundraum herangezogen. Die Flavonoide machen den Galgant zu einer Wurzel mit antioxidativen Effekt, der die Gefäße und das Herz vor Entzündungen bewahren kann. Schon Hildegard von Bingen empfahl Galgant zur Stärkung des Herzens. Die Gerbstoffe im Galgant haben einen astringierenden (=zusammenziehenden) Effekt und können den Körper vor dem Eindringen von Krankheitserregern schützen.