



Bild: Gummy Bear/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. 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 20 Tropfen** mit anschließender Steigerung auf die oben beschriebene Einnahmeempfehlung. (Herxheimer-Reaktionen)



Gundelrebe/Gundermann

Glechoma hederacea

Familie

Botanisch gesehen handelt es sich bei der Gundelrebe – oder auch Gundermann genannt – um ein Familienmitglied der Lippenblütler.

Beheimatet

Die Gundelrebe ist ein europäisches Wildkraut und ist heutzutage sehr weit verbreitet. Die Gundelrebe ist sehr anspruchslos und fühlt sich in vielen Regionen weltweit wohl. So wächst sie unter anderem auch in Japan, Spanien oder Skandinavien.

Verwendete Pflanzenteile

Die Blätter der Pflanze werden verwendet.

Inhaltsstoffe

Die Gundelrebe enthält viele wertvolle Inhaltsstoffe, wobei sie im Besonderen für ihre enthaltenen ätherischen Öle, Flavonglykoside, Bitterstoffe und Tropanalkaloide beliebt ist.

Anwendung

Die Gundelrebe ist ein Gewürzkraut, mit der vielfältige Gerichte gezaubert werden können. Aber nicht nur für die Abwechslung in der Küche ist sie hervorragend geeignet. Schon vor unzähligen Jahren wurde die Gundelrebe für arzneiliche Angelegenheiten eingesetzt. Auch Hildegard von Bingen sprach von der Gundelrebe als Heilkraut zur Behandlung von Erkrankungen der Bronchien und zur Förderung der Wundheilung. Durch ihre einzigartigen Inhaltsstoffe kann sie entzündungshemmend, antibakteriell, anitoxidativ und schleimlösend wirken. Sie ist mittlerweile ein bekanntes Hausmittel bei Verdauungsstörungen wie Magen-Darm-Krämpfe und soll zudem sehr gut bei Erkältungssymptomen helfen.