



Nataly Studio/Shutterstock.com ; emberiza/Shutterstock.com ;
vitalisi/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

3x täglich 30 Tropfen*
(im ersten Monat)

2x täglich 30 Tropfen*
(ab dem 2. Monat)

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

Empfohlene Einnahmedauer:
mind. 2-3 Monate

Mündspülung

30 Tropfen mit etwas Wasser verdünnen und damit gurgeln und spülen

Menschen reagieren unterschiedlich auf Kräutertinkturen, daher empfiehlt sich eine **einschleichende Dosis von 3x täglich 10 Tropfen** mit anschließender Steigerung auf die oben beschriebene Einnahmeempfehlung (Herxheimer-Reaktionen)



Wermut-Nelke-Schwarznuss

Wermut

Das im Geschmack bittere Kraut erlangte vor allem als das alkoholische Getränk *Absinth* große Bekanntheit, welches jedoch Halluzinationen hervorrufen konnte. Dies geht auf den Wirkstoff *Thujon* zurück, der bis zu 40% im isolierten ätherischen Öl vorkommen kann. Aus diesem Grund wird die Verwendung des isolierten Öls nicht empfohlen. Gezielt eingesetzt (z.B. als Tinktur) kann der Wermut jedoch sehr viele Beschwerden – vor allem die Verdauung betreffend – lindern. Als typisches **Bittermittel** stärkt es den Magen, regt den Appetit und den Gallenfluss an und findet bei **dyspeptischen Beschwerden** Anwendung (Völlegefühl, leichte Magen-Darm-Krämpfe Sodbrennen, Blähungen, Übelkeit, etc.). Aufgrund der antimikrobialen Wirkung des enthaltenen ätherischen Öls soll es auch das Wachstum von **Bakterien, Pilzen und Parasiten** hemmen können. In der Volksmedizin wird Wermut auch **gegen Wurmbefall** eingesetzt.

Nelke

Durch ihre Aromen ist die Gewürznelke eine beliebte Zutat bei so manchen (Weihnachts-)Gerichten, weißt aber auch spezielle medizinische Wirkungen auf: Aufgrund der betäubenden Wirkung des Hauptinhaltsstoffes *Eugenol*, zum Beispiel, ist es ein beliebtes Hausmittel **gegen Schmerzen** (insbesondere Zahnschmerzen). Zudem kann die Nelke zur Behandlung von **Schleimhautentzündungen** der **Mund- und Rachenregion** dienen und ist auch als traditionelles Magen- und Stärkungsmittel bekannt. Gleichzeitig erfrischt sie den Atem. Neben einer antiviralen Eigenschaft, sollen auch Antimikrobielle gegen Bakterien und Pilze gezeigt worden sein und der intensive Geruch soll Insekten fernhalten und bei schon vorhandenen Insektenstichen Linderung verschaffen.

Schwarznuss

Mithilfe des Inhaltstoffes *Juglon* hält sich der Nussbaum andere Pflanzen vom Leib. Im menschlichen Körper wirkt er **antimykotisch**, d.h. hilt gegen Pilzbefall. Auch die in der Pflanze produzierten *Tannine* bilden einen Schutzmechanismus gegen Krankheitserreger und Schädlinge und besitzen eine **antiparasitäre** Wirkung, d.h. sie unterstützen die Parasitenbekämpfung im Körper. Das enthaltene *Jod* trägt mit seiner **antiseptischen** Eigenschaft dazu bei, pathogene (=Krankheiten verursachende) Bakterien abzutöten und wirkt sich gesundheitsfördernd auf die Schild-

drüse aus. Zudem wird der Schwarznuss eine **antibakterielle** sowie **antivirale** Wirkung zugesprochen. Das Verdauungs- und Drüsensystem wird unterstützt und es können Herpes, Warzen und Entzündungen in Mund und Rachen damit behandelt werden.

Die Schwarznuss Tinktur wird für Reisen in fremde Länder empfohlen, bei denen man sich gegen Parasiten und Bakterien in z.B. Wasser und Nahrung schützen will.