



Bild: Melinda Fawver/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*

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

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)



Bartflechte

Usnea barbata

Familie

Die Bartflechte ist botanisch gesehen – wie der Name schon vermuten lässt – eine Flechte. Sie gehört zur Familie der Bartflechtengewächse (Parmeliaceae).

Beheimatet

Ursprünglich stammt sie aus den nördlichen Regionen Europas. Man findet sie in den Alpen und in Regionen über 900 Meter. Sie wachsen auf Laub- und Nadelbäumen und bevorzugen feuchte, kühle Regionen.

Verwendete Pflanzenteile

Die Flechten der Pflanze werden verwendet.

Inhaltsstoffe

Der Hauptinhaltsstoff – wegen welchem die Bartflechte bekannt ist – ist die *Usninsäure*. Neben der *Usninsäure* sind noch weitere Flechtsäuren enthalten. Weitere Inhaltsstoffe sind unter anderem Gerbstoffe, Vitamin C und Polyphenole.

Anwendung

Bei der Bartflechte handelt es sich streng genommen um eine Symbiose aus einem Pilz und Grünalgen (*Cyanobakterien*). Schon seit der Antike wird die sie zur Linderung diverser Beschwerden eingesetzt. Grund dafür ist die antibiotische Wirkung, die der Bartflechte zugesprochen wird, die sie durch die enthaltene *Usninsäure* entfaltet. Die *Usninsäure* kommt in Flechten stark konzentriert vor und wirkt gegen Bakterien, indem sie die Bakterien dabei hemmt, Nukleinsäure zu bilden und somit deren RNA-Synthese unterdrückt (In anderen Worten: es fällt Bakterien schwerer, sich fortzupflanzen). Außerdem soll die Pflanze auch durch die enthaltenen Gerbstoffe und das Vitamin C gegen Entzündungen, antibakteriell und antibiotisch wirken. Aus diesen Gründen kann sie unterstützend zur Behandlung von Mandel- und Hautentzündungen, Darmerkrankungen und Grippsymptomen herangezogen werden. Auch zur Behandlung von Pilzinfektionen ist die Bartflechte unterstützend einsetzbar, da sie auch antimikrobiell wirkt. Des Weiteren hat die Verwendung der Flechte einen stark ausleitenden Effekt. Dadurch können Schwermetalle und Abbauprodukte schneller aus dem Körper geleitet werden.