



Bild: GSDesign/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)



# Basilikum

*Ocimum basilicum*

## Familie

Basilikum ist eine Pflanze aus der Familie der Lippenblütler und ist somit zum Beispiel mit Majoran, Oregano oder Rosmarin verwandt.

## Beheimatet

Genau genommen kommt der Basilikum aus den tropischen Gebieten Afrikas und Asiens. Mittlerweile wird er weltweit angebaut und ist vielseitig in Verwendung.

## Verwendete Pflanzenteile

Die Blätter werden verwendet.

## Inhaltsstoffe

Für die Wirkung von Basilikum sind vor allem seine ätherischen Öle verantwortlich. Beispiele hierfür sind *Estragol*, *Eugenol*, *Citral* und *Campher*. Des Weiteren findet man in Basilikum noch Vitamine (A und C), sowie Spurenelemente wie Kalium, Kalzium und Magnesium.

## Anwendung

Basilikum ist den meisten als Verfeinerung von italienischen Speisen bekannt. Er ist beliebt für die Zubereitung von Pizza, Pasta und Co. Doch nicht nur als Gewürz ist der Basilikum ein wahrer Allrounder – er kann auch bei zahlreichen Beschwerden eine Hilfe sein – das bereits in der Antike bekannt war. Die Blätter des Basilikums enthalten ätherische Öle, die der Pflanze ihren unverkennbaren Duft verleihen und auch für die vielen positiven Effekte des Basilikums verantwortlich sind. Auf den Organismus kann sich die Pflanze antioxidativ, blutdrucksenkend, antiinflammatorisch und krampflösend auswirken. Bei Verdauungsbeschwerden kann der Basilikum ebenso Linderung verschaffen. Er wirkt nämlich appetitanregend und kann der Fettverdauung auf die Sprünge helfen. Das Würzen der Speisen bringt also nicht nur mehr Geschmack, sondern trägt auch zu einer besseren/schnelleren Verdauung bei. Außerdem soll das ätherische Öl im Basilikum auch Abhilfe bei Migräne schaffen und auch zu einem erholsameren Schlaf führen. Durch das enthaltene *Linalool* (ätherisches Öl) wirkt der Basilikum entzündungshemmend und antimikrobiell, wodurch er auch bei grippalen Infekten eingesetzt werden kann.