



Bild: Manfred Ruckszio/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 15 Tropfen** mit anschließender Steigerung auf die oben beschriebene Einnahmeempfehlung. (Herxheimer-Reaktionen)



# Benediktenkraut

*Centaurea benedicta*

## Familie

Das Benediktenkraut wird auch oft „Bitterdistel“ bezeichnet und gehört der Familie der Korbblütler (*Asteraceae*) an.

## Beheimatet

Heimisch ist das stechende Kraut im Mittelmeerraum und zieht sich von Portugal bis in die Türkei. Die Pflanze wächst bevorzugt auf sonnigen und trockenen Plätzen.

## Verwendete Pflanzenteile

Die Blätter und die Stängel werden verwendet.

## Inhaltsstoffe

Im Benediktenkraut enthalten sind viele Bitterstoffe, wie zum Beispiel die Substanz *Cnicin*. Außerdem findet man in der Pflanze auch geringe Mengen an ätherischen Ölen und Mineralstoffe sind in großem Ausmaß vorhanden – im Kraut stecken bis zu 18% Kalium- und Magnesiumsalze.

## Anwendung

Das Benediktenkraut geriet in letzter Zeit immer mehr in Vergessenheit und ist eher unbekannt. Erkennbar ist es durch dessen Ähnlichkeit zur Distel. Das Benediktenkraut, das von vielen als Unkraut angesehen wird, hat jedoch eine sehr wohltuende Wirkung auf den Verdauungstrakt. Grund dafür sind die bitteren Stoffe in der Pflanze. Diese regen schon im Mund die Verdauung an. Es wird vermehrt Speichel gebildet, der Enzyme beinhaltet, die die Nahrung leichter verdaulich machen. Durch den Speichel wird auch der Appetit angeregt, weshalb das Kraut auch gerne bei Appetitlosigkeit eingesetzt wird. Außerdem werden durch die Bitterstoffe mehr Magensäure gebildet und auch der Darm bereitet sich auf die Verdauung vor. Von den ätherischen Ölen profitiert auch die Leber. Sie produziert mehr Gallenflüssigkeit, die insbesondere wichtig für die Fettverdauung ist. Aus den genannten Gründen wird das Benediktenkraut unterstützend bei Beschwerden wie Blähbauch, Durchfall und Völlegefühl eingesetzt.