



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)



Bertram

Anacyclus pyrethrum

Familie

Der Bertram ist eine Pflanze aus der Familie der Korbblütler (*Asteraceae*) und ist somit verwandt mit der Gold- und der Ringelblume.

Beheimatet

Heimisch ist der Bertram im Mittelmeerraum, in den arabischen Ländern und im Kaukasus. In Mitteleuropa kann man ihn auch ernten, jedoch nicht in wilder Form.

Verwendete Pflanzenteile

Die Wurzel des Bertram wird verwendet.

Inhaltsstoffe

Im Bertram enthalten sind unter anderem *Pyrethrin* und *Pellitorin*, sowie ätherische Öle und Zuckerverbindungen. Wichtige weitere Inhaltsstoffe sind *Inulin* (Ballaststoff) und Gerbstoffe.

Anwendung

Der Bertram sieht der Kamille sehr ähnlich und wird oft mit ihr verwechselt – sein Geschmack ist im Vergleich jedoch relativ scharf und er wird gerne zum Würzen von Speisen benutzt. Der Bertram und seine positiven Eigenschaften gerieten die letzten Jahre über in Vergessenheit, doch durch Hildegard von Bingen, die sehr überzeugt vom Bertram war und seine tägliche Einnahme empfahl, gewann er wieder an Bedeutung. Vor allem für seinen Effekt auf die Verdauung ist der Bertram bekannt. Durch ihn kann die Nahrung nämlich leichter verdaut und die Nährstoffe besser verwertet werden. Darum kann er bei Fehlernährung unterstützen. Außerdem soll er die Darmflora regulieren und somit Verdauungsprobleme mindern. Die Gründe für die positiven Eigenschaften auf den Magen-Darm-Trakt sind den ätherischen Ölen und dem *Inulin* zuzuschreiben, denn *Inulin* dient den guten Darmbakterien als Futter und fördert deren Wachstum. Weiters soll der Bertram aufgrund der Gerbstoffe astringierend als auch antiseptisch wirken und nervenstärkend sein.