



Bild: ChWeiss/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)



# Bibernelle

*Pimpinella major/saxifraga*

## Familie

Die Bibernelle gehört zu den Doldenblütlern (*Apiaceae*) und man kann sie an ihren weißen, doldenförmigen Blättern erkennen. Verwandt ist die Pflanze zum Beispiel mit dem Anis und dem Kümmel.

## Beheimatet

In Mitteleuropa ist die Bibernelle am weitesten verbreitet, doch kann sie in einigen Mittelmeerländern und Skandinavien nicht angetroffen werden. Zudem ist sie in Nordamerika zu finden, wo sie eingeschleppt wurde. Am liebsten wächst sie an nährstoffreichen Wiesen und lichten Wäldern.

## Verwendete Pflanzenteile

Die Wurzel wird verwendet.

## Inhaltsstoffe

Die Wurzel der Bibernelle enthält 0,1-0,6% ätherisches Öl. Weitere wichtige Inhaltsstoffe sind Phenolcarbonsäure, Cumarine und Furanocumarine. Außerdem enthalten sind Saponine und Gerbstoffe.

## Anwendung

Zur Zeit der Pest gab es einige Kräuter, die zur Bekämpfung dieser Erkrankung herangezogen wurden: Darunter auch die Bibernelle. Zum Glück müssen wir uns heutzutage nicht mehr mit der Pest herumschlagen, das Wissen über einige zusätzliche positive Wirkungen der Pflanze ist uns aber geblieben. So ist sie zum Beispiel bei „quälendem“ Husten gut geeignet. Denn die Bibernelle wirkt aufgrund der ätherischen Öle und der Saponine auswurfördernd und schleimlösend. Die Bibernelle hat jedoch noch mehr Anwendungsgebiete: So soll sie die Harnorgane stärken und reinigen, da die Pflanze stark harntreibend wirken soll. Auch bei Verdauungsstörungen kann der Doldenblütler Linderung verschaffen. Die Pflanze soll den Appetit und auch die Verdauung anregen, was auf die Wirkung der Bitterstoffe und Gerbstoffe zurückzuführen ist. In der traditionellen Medizin wird die Bibernelle auch bei Mestruationsbeschwerden eingesetzt und auch die Wundheilung soll durch sie beschleunigt werden. Schon Sebastian Kneipp schätzte die Bibernelle sehr und setzte sie bei Blasen- und Nierenbeschwerden ein, sowie bei Rhema und Problemen mit der Lunge.