



Bild: shansh23/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)



Eibisch

Althea officinalis

Familie

Der Eibisch ist eine gern genutzte Zierpflanze für den Garten, genauso wie seine Verwandten aus der Familie der Malvengewächse (Malvaceae).

Beheimatet

Heimisch ist der Eibisch vermutlich in Südamerika. Heutzutage ist er weltweit verbreitet, vor allem in Zentralasien, Ost- und Mitteleuropa, sowie in Nord- und seiner Herkunft Südamerika.

Verwendete Pflanzenteile

Die Blätter, Wurzel und Blüten werden verwendet.

Inhaltsstoffe

Der Gehalt an Schleimstoffen ist im Eibisch besonders hoch. Die Blätter und Blüten enthalten zudem Flavonoide, ätherische Öle und Gerbstoffe. In der Wurzel stecken bis zu 35% Schleimstoffe, Pektine und Stärke.

Anwendung

Der Eibisch ist schon lange bekannt und sehr beliebt in der Naturheilkunde. Er dient also nicht nur als Zierpflanze, sondern wurde bereits vor Christus für seine positiven Eigenschaften geschätzt. Damals wie heute wurde er hauptsächlich zur Minderung von Beschwerden bezüglich der Atemwege und des Magen-Darm-Traktes eingesetzt. Er ist vor allem für seine natürlich vorkommenden Schleimstoffe beliebt und wird deshalb umgangssprachlich sogar „Schleimwurzel“ genannt. Diese Wirkstoffe schützen die Schleimhäute, indem sie einen schützenden Film über die Häute ziehen, was vor allem bei Hustenreiz und trockenem Husten unterstützen kann. Aufgrund der schleimhautschützenden Wirkung kann sich der Eibisch auch positiv bei Gastritis auswirken, sowie bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum. Auch im Anfangsstadium einer Erkältung eignet sich die „Schleimwurzel“, um präventiv gegen die Verkühlung vorzugehen.