SAGRUSAN®
Vertrauen Sie der Natur

*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

**Unterstützend bei grippalen Effekten:**
3x täglich 30 Tropfen*
(für zumindest 7 Tage)

**Vorbeugend:**
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)

# Eisenkraut

*Verbana officinalis*

**Familie**
Der Familie der Eisenkrautgewächsen (Verbenaceae) zuzuordnen.

**Beheimatet**
Vermutlich aus Südeuropa stammend ist die Pflanze heutzutage in einigen Ländern Europas, Nordafrika und Westasien anzutreffen.

**Verwendete Pflanzenteile**
Die oberirdischen Teile der Pflanze (=Kraut) wird verwendet.

**Inhaltsstoffe**
Flavonoide, Schleim- und Bitterstoffe, Iridoide wie *Verbenalin*, Kaffee-säure, *Verbascosid*, *Verbenin*, Kieselsäure und Gerbstoffe.

**Anwendung**
Obwohl das Kraut bereits im ersten Jahrhundert von Dioskurides – einem berühmten römischen Arzt –beschrieben wurde, ist es bis heute leider fast in Vergessenheit geraten. Anerkennung findet es in so manchen pflanzlichen Arzneimitteln zur Therapie von Nasennebenhöhlenentzündungen (Sinusitis). Dies geht auf dessen ***sekretolytische Wirkung*** zurück, d.h. es **unterstützt die Bildung von dünnflüssigem Sekret**, das wiederum den Abtransport von zähem Schleim erleichtert. Daher, und aufgrund **entzündungshemmender Eigenschaften**, kommt es traditionell auch bei Erkältungen und grippalen Effekten mit Husten, Schnupfen und Halsschmerzen zum Einsatz. In der Volksmedizin als auch in der TCM (*Traditionellen Chinesischen Medizin*) findet die Pflanze u.a. gegen innerliche Unruhe Verwendung, da ihre inhaltsstoffliche Zusammensetzung eine **beruhigende und angstlösende Wirkung** auf das Nervensystem haben und somit zu körperlicher und geistiger Entspannung beitragen sollen. Neue Studien wie z.b. jene von *Khan A. et al* (veröffentlicht 2016) bekräftigen diesen Zusammenhang. Dabei soll das Kraut Einfluss auf den sog. GABA-Rezeptor – ein Neurotransmitter, der u.a. für die Steuerung von Angst und Stress verantwortlich ist – Einfluss haben. Weitere Anwendungen in der Volksmedizin sind z.B.: stressbedingte Kopfschmerzen und Migräne, diverse Magen-Darm-Beschwerden (wie Durchfall, leichte Darmentzündungen, Sodbrennen, Appetitlosigkeit) und Gicht (aufgrund harntreibender Wirkung).