



Bild: 13Smile/Shutterstock.com

*©Copyright 2023 – 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 lauwarmen Wasser (ca.150ml) verdünnt einnehmen. Zum evtl. Umrühren einen Plastik- anstatt Metallöffel verwenden

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)



# Gänsefingerkraut

Potentilla anserina

## Familie

Das Gänsefingerkraut gehört zur Unterfamilie der Rosoideae in der Familie der Rosengewächse (Rosaceae).

## Beheimatet

Die ursprüngliche Heimat des Gänsefingerkrauts ist vermutlich Nord- und Mitteleuropa. Es wächst heute vorrangig in der gemäßigten Klimazone, was u.a. Nordamerika, Europa sowie Teile Westasiens miteinschließt. Die Pflanze ist auch in entferntere Kontinente verschleppt worden, so dass sie heute auch in Australien anzutreffen ist.

## Verwendete Pflanzenteile

Verwendet wird das kurz vor der Blüte oder zur Blütezeit geerntete Kraut, bestehend aus Blättern, Blüten und Blütenstängeln

## Inhaltsstoffe

Das Gänsefingerkraut wird zu den Flavonoid- und Gerbstoffhaltigen Pflanzen gezählt. Es liefert auch Bitterstoffe, Tormentosid, Schleimstoffe, Cholin und auch Vitamin C.

## Anwendung

Als Hauptanwendungsgebiete werden dem Gänsefingerkraut **leichte Durchfallerkrankungen** sowie **leichte Entzündungen von Mund- und Rachenschleimhaut** (Halsschmerzen, Zahnfleischbluten) zugesprochen. Volksmedizinisch ist es aber auch als „**Krampfkraut**“ bekannt. So soll es zudem Krämpfen der glatten (=unwillkürlichen) Muskulatur entgegenwirken können: Z.B. bei Bauchkrämpfen oder leichten Koliken.