



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. 30 Minuten vor dem Essen mit einem Glas Wasser (ca.150ml) verdünnt einnehmen. Somit wird das Verdauungssystem optimal auf die Nahrungsverarbeitung vorbereitet

Die Tinktur kann auch nach dem Essen bei z.B. *Völlegefühl*, *Blähungen* oder *leichten Bauchschmerzen* eingenommen werden.

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)



# Gelber Enzian

*Gentiana lutea*

## Familie

Der Gelbe Enzian (*Gentiana lutea*) gehört zur Familie der Einziangewächse (*Gentianaceae*).

## Beheimatet

Ist in den voralpinen und alpinen Regionen der höheren Mittelgebirge Zentral- und Südeuropas als auch Kleinasien anzutreffen.

## Verwendete Pflanzenteile

Die Wurzel der Pflanze wird verwendet, da sie den höchsten Bitterstoffanteil aufweisen soll.

## Inhaltsstoffe

Die Wurzel enthält sogenannte Secoiridoid-Bitterstoffe wie *Gentiopikrosid* und *Amarogentin*. Letzteres gilt als der intensivste Bitterstoff, den die Natur hervorgebracht hat und ist maßgeblich für den bitteren Geschmack verantwortlich. Weiters sind Xanthone (gelbe Farbstoffe), Gerbstoffe, Gerbsäure und ein wenig ätherisches Öl vorhanden.

## Anwendung

Die Wirkung des Gelben Enzians ist den Bitterstoffen zuzusprechen. Diese sollen bereits Geschmacksnerven auf der Zunge anregen und somit eine vermehrte Produktion von Speichel und Magensäure bewirken. Aufgrund dieses Reizes schütten spezielle Magenzellen zudem das Verdauungshormon *Gastrin* aus, welches ebenfalls die Ausschüttung von Magen- und Gallensaft steigert. All diese Mechanismen bringen die **Verdauung auf Trab und regen den Appetit an**. Aus diesen Gründen wird der Gelbe Enzian gerne **bei Verdauungsstörungen** wie z.B. *Völlegefühl*, *Blähungen*, *Sodbrennen*, *Appetitlosigkeit*, *Magenschmerzen* bzw. *Schmerzen im Oberbauch* und *Übelkeit* eingesetzt. Auch bei *Verstopfung* soll die Pflanze aufgrund der leicht abführenden Wirkung behilflich sein. Weiters soll sie auch schleimlösend bei Nasennebenhöhlen- und Atemwegsentzündungen wirken.