



Bild: postolit/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 3x täglich 10 Tropfen mit anschließender Steigerung auf die oben beschriebene Einnahmeempfehlung (Herxheimer-Reaktionen)



Giersch

Aegopodium podagraria

Familie

Der Giersch gehört zur Familie der Doldenblütler (*Apiaceae*) und gilt für die meisten (Hobby-)Gärtner zu Unrecht als störendes Unkraut.

Beheimatet

In beinahe ganz Europa ist der Giersch heimisch. Außerdem auch in der Türkei, dem Kaukasus, Kasachstan und in Sibirien. Auch in Nordamerika ist er zu finden, jedoch wurde er dort eingeschleppt.

Verwendete Pflanzenteile

Das Kraut wird verwendet.

Inhaltsstoffe

Die Zitrone ist bekannt für ihren hohen Gehalt an Vitamin C. Giersch hingegen punktet mit 4x so viel. Außerdem vorhanden sind einige Mineralstoffe wie unter anderem Magnesium, Kalzium, Zink und Eisen. Weitere Inhaltsstoffe sind ätherische Öle, Phenolcarbonsäure, Cumarine, Harz und Kaffeesäure.

Anwendung

Den meisten, vor allem Hobbygärtnern, ist der Giersch nur als sehr schnell wachsendes Unkraut bekannt. Doch die Pflanze verfügt über tolle Eigenschaften und wurde schon zur Zeit der Römer bei jeglichen Beschwerden und zur Stärkung eingesetzt. Giersch ist außerdem sehr schmackhaft - man kann ihn in der Küche vielseitig einsetzen und tut sich aufgrund seiner vielen gesunden Inhaltsstoffe etwas Gutes. Die positive Wirkung auf den Körper ist schon sehr lange Zeit bekannt – so wurde der Giersch im Mittelalter bei Herzgefäßerkrankungen, Rheuma und Gicht eingesetzt. Das Hauptanwendungsgebiet des Giersch ist tatsächlich Gicht, so wie der lateinische Name schon verrät: So bedeutet „Podagraria“ nämlich Gicht. Giersch soll Harnsäurekristalle im Körper lösen und diese ausschwemmen. Außerdem sagt man, der Giersch hätte antibakterielle, entzündungshemmende und kräftigende Eigenschaften und kann auch bei Harnblasenentzündungen, sowie bei Beschwerden des Magen-Darm-Traktes (Durchfall, Verstopfung) Linderung verschaffen.