SAGRUSAN®
Vertrauen Sie der Natur

*Bild: IvanaStevanoski/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*

Einnahmedauer: zumindest 3 Monate

*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 10 Tropfen** mit anschließender Steigerung auf die oben beschriebene Einnahmeempfehlung. (Herxheimer-Reaktionen)

# Hirtentäschel

*Capsella bursa-pastoris*

### Familie

Das Hirtentäschelkraut oder einfach nur Hirtentäschel genannt, ist ein Gewächs aus der Familie der Kreuzblütler (Brassicaceae).

### Beheimatet

Wo genau das Kraut ihren Ursprung hat ist unbekannt. Man geht aber davon aus, dass es aus den Ländern Westasiens sowie Südeuropas kommt. Das Hirtentäschel hat sich räumlich über die Jahre jedoch stark ausgebreitet.

### Verwendete Pflanzenteile

Verwendet werden die Blätter, Blüten, Stängel und Früchte der Pflanze.

### Inhaltsstoffe

Das Hirtentäschelkraut enthält Senfölglykoside, die zu den sekundären Pflanzenstoffen zählen. Zum Beispeil enthält es eine große Menge an *Sinigrin*. Des Weiteren befinden sich im Kraut wertvolle pflanzliche Eiweiße, Aminosäuren und Mineralien wie Kalzium und Kalium. Außerdem sind auch Flavonoide enthalten.

### Anwendung

Bis zum zweiten Weltkrieg wurde das Hirtentäschel aufgrund seiner blutstillenden Wirkung zur Wundheilung eingesetzt. Heute ist das Hirtentäschelkraut vor allem zur Unterstützung der Frauengesundheit in Verwendung. Die Inhaltsstoffe wirken sich vor allem auf das Blutsystem aus, indem sie Gefäße abdichten und so dabei unterstützen, Blutungen zu stillen. Durch diese Eigenschaft ist das Kraut vor allem für Frauen mit starker Monatsblutung geeignet. Bei einem unregelmäßigen oder lange andauernden Zyklus kann die Pflanze die Beschwerden lindern. Vor und nach der Geburt kann das Hirtentäschelkraut in Form von z.B. Tee ebenso eingesetzt werden, um die Wehen herbeizuführen oder Nachblutungen zu mindern. Doch nicht in Hinsicht auf die Frauenheilkunde ist das Hirtentäschel geeignet. Das Kraut kann auch regulierend auf den Blutdruck wirken, da es sich positiv auf die Gefäßwände auswirkt. Es soll sowohl bei hohem und niedrigen Blutdruck helfen.