



Bild: spline_x/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 2x täglich 20 Tropfen** mit anschließender Steigerung auf die oben beschriebene Einnahmeempfehlung. (Herxheimer-Reaktionen)



Kalmus

Acorus calamus

Familie

Der Kalmus gehört zur Familie der Aronstabgewächse (*Aracea*), einer Pflanzenfamilie der Einkeimblättrigen.

Beheimatet

Ursprünglich ist der Kalmus in Indien beheimatet. Doch mittlerweile ist er auch in europäischen Ländern vertreten, wo er besonders gerne in Seen oder in feuchten Regionen wächst.

Verwendete Pflanzenteile

Die Wurzel wird verwendet.

Inhaltsstoffe

Im Kalmus stecken wichtige Inhaltsstoffe wie Bitter- und Gerbstoffe. Außerdem enthalten sind ätherische Öle und Schleimstoffe, sowie Cholin, Glykoside, Harz und Stärke.

Anwendung

Da der Kalmus aus Indien stammt, ist er eine besonders beliebte Heilpflanze in der ayurvedischen Medizin und war früher im asiatischen Bereich als „Lebensverlängerer“ bekannt. Doch auch in Europa wird er für seine positiven Eigenschaften bei diversen Beschwerden sehr geschätzt. Vor allem zur Linderung von Magen-Darm-Beschwerden wird er häufig eingesetzt. Auch wenn man unter Völlegefühl und Appetitlosigkeit leidet, kann die Einnahme von Kalmus geeignet sein. Denn er verfügt über verdauungsfördernde Effekte und soll bei Darmkrämpfen, Verstopfung und Blähungen helfen. Grund dafür sind die enthaltenen Bitter- und Gerbstoffe, sowie die ätherischen Öle. In der Volksmedizin wird die Pflanze aber noch bei weiteren Leiden herangezogen. Zum Beispiel sollen die Schleimstoffe im Kalmus gegen Erkältungssymptome wie Husten und Schnupfen hilfreich sein. Außerdem soll er sich auch positiv auf das Zahnfleisch auswirken und Entzündungen der Mundschleimhaut vorbeugen.