



Bild: bonchan\_51634525/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 15 Tropfen** mit anschließender Steigerung auf die oben beschriebene Einnahmeempfehlung. (Herxheimer-Reaktionen)



# Katzenminze

*Nepeta cataria*

## Familie

Die Katzenminze gehört zur Familie der Lippenblütler.

## Beheimatet

Heimisch ist die Katzenminze in Afrika und Asien. Seit dem 18. Jahrhundert wächst die Pflanze auch in Mitteleuropa.

## Verwendete Pflanzenteile

Die Blätter werden verwendet.

## Inhaltsstoffe

Die Katzenminze enthält ätherische Öle wie beispielsweise *Carvacrol* und *Thymol*. Außerdem enthalten sind Flavanoide, wichtige Fettsäuren, z.B. *Linonelsäure*, *Rosmarinsäure* sowie geringe Mengen an *Tannin* und *Melanin*.

## Anwendung

Wenn wir den Namen „Katzenminze“ hören, denken die meisten von uns wahrscheinlich sofort an unsere Stubentiger. Lustigerweise heißt die Pflanze nicht zufällig so, sondern erhielt ihren Namen tatsächlich aufgrund ihrer anziehenden Wirkung auf Katzen. In ihrer Nähe werden sie nämlich oft ganz euphorisch und aufgeweckt. Auf Menschen kann die Katzenminze auch eine Wirkung haben, jedoch eine beruhigende und stimmungsaufhellende. Schon seit dem 15. Jahrhundert ist sie für ihre gesundheitlichen Fähigkeiten beliebt. Durch die Inhaltsstoffe soll die Katzenminze krampflösend wirken und sich positiv bei Magen-Darm-Krämpfen sowie Menstruationsbeschwerden bewähren. Außerdem verfügt die sie über antibakterielle Eigenschaften und hat Potenzial, vor Infektionskrankheiten zu schützen oder bei chronischem Husten Linderung zu schaffen.