



Bild: Gummy Bear/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)



Klettenwurzel

Arctium lappa

Familie

Die Klettenwurzel, auch Große Klette genannt gehört zur Familie der Korbblütler (*Asteraceae*) und ist verwandt mit der Goldrute und der Ringelblume.

Beheimatet

Die Klettenwurzel ist in Eurasien und Nordamerika heimisch. Jedoch hat sie sich inzwischen weltweit verbreitet.

Verwendete Pflanzenteile

Die Wurzeln werden verwendet.

Inhaltsstoffe

Unter anderem in der Klettenwurzel enthalten sind ätherische Öle, Schleim-, sowie Bitterstoffe. Ein weiterer Inhaltsstoff ist der Ballaststoff Inulin. Weiters beinhaltet die Pflanze schwefelhaltige Substanzen und Kaffeesäurederivate.

Anwendung

Verwendet wurde die Klettenwurzel schon im alten Griechenland aufgrund ihrer positiven Auswirkung auf den Körper. Vor allem für die Behandlung von Haarausfall und Ekzemen wurde sie gerne verwendet. Auch Hildegard von Bingen und Sebastian Kneipp schätzten schon die Klettenwurzel sehr. Die Große Klette ist eher für ihre äußerliche Anwendung bekannt, um zum Beispiel die Haut oder die Haare zu pflegen. Doch auch für die innere Anwendung ist die Pflanze geeignet. Denn sie soll blutreinigend wirken und die Funktion von Leber und Galle anregen. Auch bei Rheuma und Gicht soll die Klette positiv wirksam sein. Durch den Inhaltsstoff Inulin wird die Darmflora gestärkt, denn Inulin gilt als Nahrung für die guten Darmbakterien. Wenn die Darmflora intakt ist, dann sind wir weniger anfällig für Verdauungsbeschwerden. Außerdem soll Inulin auch antidiabetisch und blutdrucksenkend wirken. Eine weitere Eigenschaft der Klettenwurzel soll sein, dass sie schweißtreibend wirkt und somit bei Erkältungssymptomen hilfreich sein kann.