



Bild: myLv_1277693524/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)



Majoran

Origanum majorana

Familie

Gehört zur Familie der Lippenblütler (Lamiaceae). Wird namentlich gerne mit Oregano verwechselt, da dieser den Namen „Wilder Majoran“ trägt. Majoran und Oregano gehören zwar zur gleichen Familie, sind aber zwei unterschiedliche Kräuter, mit unterschiedlichen Eigenschaften.

Beheimatet

Der Majoran stammt aus dem Mittelmeerraum und hat sich mittlerweile schon in weiten Teilen Europas verbreitet. Er liebt die Sonne und wächst daher bevorzugt in hellen und warmen Regionen.

Verwendete Pflanzenteile

Blätter, Stängel, Knospen und Blüten werden verwertet.

Inhaltsstoffe

Die Pflanze enthält ätherische Öle, Flavonoide, Glykoside, Bitter- und Gerbstoffe.

Anwendung

Majoran findet häufig in der mediterranen Küche zum Verfeinern von Speisen Anwendung. Er hat einen einzigartigen Geschmack, für den er vor allem in italienischen Gerichten beliebt ist. Wer sein Essen mit Majoran würzt verhilft nicht nur dem Geschmack, sondern auch seiner Verdauung. Durch den Majoran können Speisen nämlich besser verdaut und eventuelles Völlegefühl bzw. Unwohlsein nach dem Essen gelindert werden oder gar ausbleiben. So ist der Majoran ein bewährtes Mittel zur Linderung von Blähungen aber auch zur Erlangung eines gesünderen Appetits, da er die Bildung von Verdauungssäften und Enzymen ankurbelt. Außerdem soll Majoran auch eine antibakterielle Wirkung haben und kann bakteriellen Erkrankungen somit unterstützend entgegenwirken.