



Bild: zhengchengbao/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)



Rotwurzelsalbei

Salvia miltiorrhiza radix

Familie

Der Rotwurzelsalbei gehört zur Familie der Lippenblütler (*Lamiaceae*), genauso wie der Salbei, die Minze oder der Lavendel.

Beheimatet

Heimisch ist der Rotwurzelsalbei, wie sein Zweitname "Chinesischer Salbei" verrät, in China, aber auch in Teilen Japans. Hier wächst er bevorzugt an Flussufern und in Wäldern.

Verwendete Pflanzenteile

Die Wurzel wird verwendet.

Inhaltsstoffe

Der Rotwurzelsalbei enthält einige wichtige Wirkstoffe. Am besten untersucht sind die in der Wurzel vorkommenden Diterpene und Salvianolsäuren. Außerdem enthalten sind Flavonoide, Triterpene, Lignane, Steroide und Tanine.

Anwendung

Der Rotwurzelsalbei ist eine beliebte Pflanze zur Behandlung jeglicher Beschwerden und wird vor allem in der Traditionell Chinesischen Medizin (TCM) häufig eingesetzt. Zum Beispiel soll die Wurzel das Blut verdünnen und so gegen Thromben wirken und diese auflösen. Hier gilt jedoch vorsicht bei Menschen mit ohnehin schon verdünntem Blut. Dem Rotwurzelsalbei werden zudem noch blutdrucksenkende und kreislaufanrengende Eigenschaften zugesprochen. Durch das Zusammenspiel der Inhaltsstoffe soll die Pflanze auch entzündungshemmend und schmerzstillend, sowie antibakteriell und fiebersenkend wirken. Außerdem soll sie auch wichtige Organe, speziell die Leber, das Herz und die Nieren schützen. In der TCM gilt sie als bewährtes Hausmittel bei Stoffwechselund Durchblutungsstörungen. Bei Menstruationsbeschwerden und Schlafproblemen soll der Lippenblütler genauso hilfreich sein. Bei Frauen, die unter Ausbleiben der Periode leiden (Amenorrhö) kann sich die Wurzel ebenfalls als wirksam erweisen, da die Blutung durch dessen Einnahme gefördert werden kann.