



Bild: Tanya Sid/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)



# Sauerampfer

*Rumex acetosa*

## Familie

Der Sauerampfer gehört zu den Kröterichgewächsen (*Polygonaceae*). Zu dieser Familie zählt zum Beispiel auch der Buchweizen und der Rhabarber.

## Beheimatet

Heimisch ist das Gewächs in den Ländern in West- und Mitteleuropa. Jedoch ist es mittlerweile stark verbreitet und ist auch in anderen Ländern und Kontinenten zu finden – z.B. in den USA oder Vorderasien.

## Verwendete Pflanzenteile

Blätter, Stängel und Wurzel werden verwendet.

## Inhaltsstoffe

Im Sauerampfer stecken viele wichtige Inhaltsstoffe. Zu diesen Stoffen gehören unter anderem Oxalsäure, Kaliumhydrogenoxalat und Tannine. Weiters enthalten sind Gerbstoffe, Flavonoide und Bitterstoffe. Auch Vitamin A, C und Kalium sind in der Pflanze zu finden.

## Anwendung

Den Sauerampfer kennen wir als typisches Wiesengewächs, wodurch er auch oft „Wiesen-Sauerampfer“ genannt wird. Doch kaum jemand weiß über seine positiven Eigenschaften auf den Körper bescheid. Schon Sebastian Kneipp, die alten Griechen, Ägypter und Römer schätzten den Sauerampfer, wobei er damals in erster Linie als Nahrungsmittel konsumiert wurde. Auch heute kann man ihn in der Küche einsetzen, jedoch ist er eher bekannt für seine gesundheitlichen Auswirkungen. Zum Beispiel punktet der Sauerampfer mit überdurchschnittlich viel Vitamin C – der Gehalt liegt zwischen 50-100 mg pro 100g Sauerampfer. Die Zusammensetzung aus den Inhaltsstoffen sollen außerdem gegen Blutarmut vorgehen, blutreinigend wirken, sowie wassertreibend sein. Auch bei Magen-Darm-Beschwerden wurde der Sauerampfer häufig eingesetzt, da er sich durch die enthaltenen Gerb- und Bitterstoffe sehr positiv auf den Verdauungstrakt auswirkt. Die Pflanze soll die Produktion der Verdauungssäfte ankurbeln und Speisen besser verträglich machen. Dadurch, dass die Darmflora gestärkt wird, wird auch das Immunsystem gestärkt – ein weiterer gesundheitlicher Vorteil des Sauerampfers.