



Bild: Alex Coan/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)



# Schisandra Beere

*Schisandra chinensis*

## Familie

Die Schisandra Beere wird auch chinesisches Spaltkörbchen genannt und gehört zur Familie der Sternanisgewächse (Schisandraceae).

## Beheimatet

Ursprünglich kommt die Schisandra Beere aus Nordostasien, wo sie schon seit Jahrtausenden im Einsatz ist. Heutzutage ist sie in Japan, Korea und China verbreitet und wird auch in Europa angebaut.

## Verwendete Pflanzenteile

Die Beeren werden verwendet. (Manchmal auch die Blätter)

## Inhaltsstoffe

Vor allem in Asien ist die Schisandra Beere für ihre wertvollen Inhaltsstoffe sehr beliebt. Für ihre gesundheitsfördernde Wirkung sind vor allem Polyphenole und Lignane verantwortlich. Außerdem punkten sie mit einem Reichtum an Vitamin E und enthalten zudem Zink, Magnesium, Kalzium und Eisen.

## Anwendung

In der traditionell chinesischen Medizin (TCM) ist die Schisandra Beere für ihre Wirksamkeit sehr beliebt und wird vielseitig verwendet. Auch hierzulande erfährt sie mehr und mehr Beliebtheit. Die chinesische Beere soll Substanzen enthalten, die uns vor freien Radikalen schützen: sogenannte *Antioxidantien*. Diese können einen Effekt auf Haut und Haar haben und wirken sich feuchtigkeitsspendend, glättend und vitalisierend aus. Außerdem kann durch den Einsatz der Beere auch Müdigkeit reduziert und die Regenerationsfähigkeit gesteigert werden, wodurch sie vor allem bei Sportlern sehr beliebt ist. Auch auf den Stresspegel wirken sich die Beeren aus, denn die enthaltenen Stoffe gehören zu den *Adaptogenen*: sie sollen dabei helfen, sich besser an ungünstige Situationen oder Belastungen anzupassen und somit Stress zu reduzieren. Durch die Vitamine in der Beere wird zudem das Immunsystem reguliert und gestärkt und Entzündungen können gehemmt werden.