



Bild: Olexandr Panchenko/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 3x täglich 10 Tropfen mit anschließender Steigerung auf die oben beschriebene Einnahmeempfehlung (Herxheimer-Reaktionen)



Schlehdorn

Prunus spinosa

Familie

Wie der Frauenmantel, der Blutwurz oder der Silbermantel gehört der Schlehdorn zu Familie der Rosengewächse (*Rosaceae*).

Beheimatet

Die Herkunft der Schlehe erstreckt sich von Europa über Vorderasien bis zum Kaukasus und Nordafrika. Nur in den sehr nördlichen Teilen Europas ist die Pflanze nicht zu finden. Auch in Amerika wächst sie, jedoch wurde sie dorthin eingebürgert.

Verwendete Pflanzenteile

Die Wurzelrinde, die Blüten und die Früchte werden verwendet.

Inhaltsstoffe

In der Schlehe sind viele wertvollen Stoffe enthalten. Nennenswert sind zum Beispiel die Vitamine B1, B2, B6 und C. Weitere Inhaltsstoffe sind Kämpferolglykoside, Quercetin, Rutin und Hypersoid. Auch Pektine, Gerbstoffe, Bitterstoffe und Flavonoide stecken im Schlehdorn.

Anwendung

In der Volksheilkunde ist die Schlehe schon sehr lange ein geschätztes Hilfsmittel bei diversen Beschwerden. In der Antike wurde es häufig als Kräftigungsmittel verwendet. Heute wird der Schlehdorn vor allem zur Linderung von Entzündungen im Mund- und Rachenbereich eingesetzt. Erfahrungsberichte aus der Alternativmedizin weisen zudem darauf hin, dass die Schlehe sehr hilfreich bei Verdauungsbeschwerden sein soll. Traditionell wird die Pflanze auch bei Erkältungen, sowie bei Nieren- und Blasenbeschwerden eingesetzt. Die entzündungshemmenden Eigenschaften der Schlehe sind besonders auf die enthaltenen Gerbstoffe zurückzuführen. Die Gerbstoffe haben eine astringierende (zusammenziehende) Wirkung auf die Schleimhäute, sodass sie vor dem Eindringen von Krankheitserregern und Bakterien geschützt werden. Durch den hohen Anteil an Vitamin C im Schlehdorn, wird ihm ein antioxidativer Effekt nachgesagt. Antioxidantien sind dafür bekannt, die Zellen gesund zu halten und vor freien Radikalen zu schützen. Bereits Sebastian Kneipp erwähnte und schätzte die Pflanze.