



Bild: zcw/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)



Spargel

Asparagus officinalis

Familie

Spargel, auch oft weißes Edelgemüse bezeichnet, gehört zur Familie der Spargelgewächse (Asperaceae).

Beheimatet

Die Spargelpflanze kommt ursprünglich aus den warmen Regionen Mittel- und Südeuropa, sowie aus Vorderasien und Nordafrika. Doch inzwischen ist das beliebte Gemüse weltweit anzutreffen, da es global kultiviert wird.

Verwendete Pflanzenteile

Die Triebe, die Wurzel und die Samen werden verwendet.

Inhaltsstoffe

Obwohl der Spargel ein sehr wasserhaltiges Gemüse ist, stecken trotzdem eine Menge Vitamine und Nährstoffe in ihm. Seinen Namen „Asparagus“ erhält der Spargel durch den enthaltenen Eiweißbaustein „Asparagin“. Außerdem stecken im Spargel Kalium, B-Vitamine und Folsäure, sowie das Provitamin A und Vitamin C. Weiters enthält der Spargel sogenannte Purine.

Anwendung

Der Spargel ist eines der beliebtesten Gemüsearten und erweckt bei vielen Frühlingsgefühle. In der „Spargelzeit“ zwischen April und Mai kommt der Spargel nämlich häufig auf den Teller. Schon lange bevor der Spargel in der Küche seinen Einsatz fand, wurde er in Ägypten, China und Griechenland als Hilfsmittel bei Husten, Blasenbeschwerden und Geschwüren genutzt. Ein positiver Effekt ist sein Inhaltsstoff *Inulin*. Es handelt sich hier um einen Ballaststoff, der vor allem als Präbiotikum bekannt ist und somit die Darmflora unterstützt. Wenn die Darmbakterien Inulin verstoffwechseln, kommt es zur Bildung von kurzkettigen Fettsäuren, die Entzündungen vorbeugen und den Fett- und Zuckerstoffwechsel fördern. Außerdem soll Inulin auch hilfreich sein, wenn man unter Verstopfung leidet. Der Spargel ist aber auch bekannt für seine entwässernde Wirkung, die er vor allem durch die enthaltene Aminosäure *L-Asparaginsäure* entfaltet. Diese soll die Nierenfunktion anregen und die Wasserausscheidung fördern, wodurch der Spargel bei Blasenbeschwerden hilfreich sein kann.