



Bild: Luis Echeverri Urrea/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

3x täglich 25 Tropfen*
(im ersten Monat)

2x täglich 30 Tropfen*
(ab dem 2. Monat)

*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)



Süßholz

Glycyrrhiza glabra

Familie

Das Süßholz gehört zu den Schmetterlingsblütler (*Faboideae*), die eine Unterfamilie der Hülsenfrüchtler (*Fabaceae*) darstellt.

Beheimatet

Die Pflanze stammt ursprünglich aus dem westasiatischen Raum, wo es neben dem europäischen Mittelmeerraum auch heute noch angebaut wird. Auch schon im alten Ägypten soll die Pflanze als Kräuterheilmittel verbreitet gewesen sein.

Verwendete Pflanzenteile

Die Wurzel der Pflanze wird verwendet.

Inhaltsstoffe

Bisher konnten rund 400 verschiedene Inhaltsstoffe in der Pflanze identifiziert werden. Die Wurzel enthält u.a. Saponine, Flavonoide und Isoflavonoide. Nennenswert ist der 2%ige bis 15%ige Anteil der sog. Triterpensaponine. Hauptsächlich kommt darunter *Glycyrrhizin* vor – ein Stoff, ca. 50 Mal süßer als Rohrzucker.

Anwendung

Wie der Name schön verrät, schmeckt diese Pflanze sehr süß. Dies hat die Pflanze ihrem Inhaltsstoff *Glycyrrhizin* zu verdanken. Man macht sich diese Eigenschaft bei der Herstellung von diversen Süßigkeiten zunutze: Das wohl bekannteste Beispiel ist die Lakritze.

Der Inhaltsstoff selbst wird in unserem Verdauungstrakt zu *Glycyrrhetinsäure* gespalten, welche wiederum **entzündungshemmende** und **immunmodulierende** Eigenschaften besitzt: Unser Immunsystem wird gestärkt, wobei unser unspezifisches Immunsystem – welches bei z.B. allergischen Reaktionen oder Asthma üblicherweise aktiv ist – gleichzeitig ausgebremst wird. *Glycyrrhetinsäure* imitiert im Prinzip das körpereigene Steroidhormon *Cortison*. Im Gesamten werden dem Süßholz darüber hinaus **schleim- und krampflösende, antioxidative, antibiologische und blutdruckerhöhende** Eigenschaften zugesprochen. Angewendet kann es bei Erkältungskrankheiten der oberen Luftwege und Husten als auch unterstützend bei Gastritis bzw. Magen-/Zwölffingerdarmgeschwüren werden. Traditionell wird es genauso bei Verdauungsbeschwerden und Asthma bronchiale eingesetzt.

Hinweis: Sollte nicht zusammen mit Kortison eingenommen werden. Weiters könnte die Wirkung von Abführmitteln verstärkt werden.