



Bild: shansh23/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 30 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)



Tausendguldenkraut

Centaurea erythraea

Familie

Das Echte Tausendguldenkraut (*Centaurea erythraea*) gehört zur Familie der Enziangewächse (*Gentianaceae*).

Beheimatet

Das Vorkommen, der nur noch ca. 20 Arten, erstreckt sich vor allem über dem Mittelmeerraum. Es sind aber auch einige Arten in Nordamerika und Westasien zu finden.

Verwendete Pflanzenteile

Die oberen Pflanzenteile werden verwendet (=Kraut ohne Wurzel).

Inhaltsstoffe

Arzneilich bedeutende Stoffe: Bitterstoffe wie *Swertiamarin*, *Erytaurin*, *Erythrocentaurin* und *Gentiopikrosid*. Ebenso Flavonoide, Xanthone, Triterpene und Phenolcarbonsäuren.

Anwendung

Aufgrund der im Tausendguldenkraut enthaltenen sehr bitteren Stoffe, wird es sehr gerne bei **Appetitlosigkeit und Verdauungsstörungen** (medizinisch anerkannt) eingesetzt, die mit leichten Krämpfen in der Magen-Darm-Gegend einhergehen. Hierzu zählen z.B. *Magendruck* bzw. *-schmerz*, *Völlegefühl*, *Blähungen*, *Sodbrennen*, *Verstopfung* als auch *leichte Darmkoliken*. Die in der Pflanze enthaltenen Bitterstoffe regen unseren Körper nämlich an, vermehrt Verdauungssäfte zu produzieren (Magen- und Gallensaft sowie die Produktion von Verdauungsenzymen aus der Bauchspeicheldrüse). In der Volksmedizin wird das Kraut vielseitig eingesetzt: Unter anderem zur unterstützenden Behandlung von *Gelbsucht*, *Gallenschwäche* oder *Gallensteinen*, einer *Reizblase*, bei *Blasenentzündungen*, *nervösen Erschöpfungszuständen*, *Rheuma*, *Erkältungen*, *Fieber* und außerdem um *Übergewicht abzubauen* (da Bitterstoffe übermäßigen Appetit hemmen sollen). Weiters soll es auch die **Harnsäure regulieren** können und nach überstandenen Krankheiten stärkend wirken.