



Bild: Valentina Razumova/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)



Wacholderbeeren

Juniperus communis

Familie

Der Wacholderbaum, von dem die Wacholderbeeren stammen, gehört zur Familie der Zypressengewächse (*Cupressaceae*).

Beheimatet

Den Wacholderstrauch findet man vor allem in den gemäßigten Klimazonen Asien und auch in ganz Europa. Kultiviert wird er vor allem in Italien.

Verwendete Pflanzenteile

Die Beeren des Wacholderbaumes, die botanisch gesehen eigentlich Zapfen sind, werden verwendet.

Inhaltsstoffe

Die Inhaltsstoffe, die in den Wacholderbeeren stecken, sind unter anderem Gerb- und Zitronensäure, sowie Gerbstoffe und Oxalsäure. Außerdem enthalten die Beeren auch Zink, Mangan, Menthol und ätherische Öle.

Anwendung

Wacholderbeeren sind sehr beliebt in der Küche, vor allem zum Würzen herzhafter Speisen – sie sind aufgrund deren süßlich-würzigen, leicht bitteren Geschmack beliebt. Sie verleihen den Gerichten nicht nur einen speziellen Geschmack, sie können auch sehr förderlich für unsere Gesundheit sein. Die Wacholderbeeren werden schon lange von den Menschen geschätzt und bei verschiedensten Beschwerden eingesetzt. Vor allem für die harntreibende Wirkung sind die Wacholderbeeren bekannt. Durch diese Eigenschaft werden die ableitenden Harnwege durchgespült und Bakterien, die eine Blasenentzündung verursachen könnten, werden schneller aus dem Körper gebracht. Dieser Effekt ist dem in den Beeren enthaltenen ätherischen Öl *Terpinen-4-ol* zu verdanken, denn dadurch werden die Nieren besser durchblutet und die Harnproduktion angekurbelt. Des Weiteren haben die ätherischen Öle einen positiven Einfluss auf die Verdauung – die Magenschleimhaut wird dazu angeregt, Magensaft zu produzieren, wodurch die Magen-Darm-Tätigkeit aktiviert und der Appetit gesteigert wird.