



Bild: Scisetti Alfio/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 15 Tropfen** mit anschließender Steigerung auf die oben beschriebene Einnahmeempfehlung (Herxheimer-Reaktionen)



# Walderdbeerblätter

## *Fragariae folium*

### Familie

Die Walderdbeere und ihre Blätter gehören zur botanischen Familie der Rosengewächse (*Rosaceae*).

### Beheimatet

Beheimatet ist die Beere in ganz Europa und in den nördlichen Teilen Asiens. Man findet sie häufig an den Rändern von Fichten- oder Nadelwäldern.

### Verwendete Pflanzenteile

Die Blätter der Walderdbeere werden genutzt.

### Inhaltsstoffe

Die Walderdbeerblätter enthalten Gerbstoffe, Ellagitannine, Flavonoide, geringe Mengen an ätherischen Ölen und Leukoanthocyane.

### Anwendung

Jede\*r erfreut sich an den süß-fruchtigen roten Beeren, die man am Waldrand findet und noch vor Ort vernaschen kann. Doch genauso gesund wie die Walderdbeeren selbst sind, so gesund sind auch ihre Blätter. Sie werden schon lange in der Volksmedizin eingesetzt, um so manche Beschwerden zu lindern. Die zusammenziehenden Eigenschaften der enthaltenen Gerbstoffe führen dazu, dass sich ein Schutzfilm um Schleimhäute bildet. So wird es zum Beispiel Krankheits-erregern schwer gemacht in die Schleimhaut eindringen zu können. Diese Wirkung ist vor allem bei Magen-Darm-Erkrankungen, besonders bei Durchfall (=Diarrhoe) erwünscht. Die Blätter sollen aufgrund ihrer zahlreichen phenolischen Inhaltsstoffe außerdem eine antioxidative Wirkung entfalten und weiters geht man davon aus, dass sich die Blätter auf die Blutgefäße auswirken und diese erweitern können. In aktuellen Experimenten konnte eine Verbesserung der Herzdurchblutung von 45% durch den blutgefäß-erweiternden Effekt erreicht werden. Auch zur Linderung von Leber- oder Gallenproblemen können die Blätter der Walderdbeeren vielversprechend sein.