



Bild: Oleksandr Lytvynenko/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)



Walnussblätter

Juglans regia

Familie

Die Walnussblätter stammen von dem Walnussbaum, der zur Familie der Walnussgewächse (*Juglandaceae*) gehört.

Beheimatet

Der Walnussbaum wächst in weiten Teilen Europas, wo er schon viele Jahre der Nahrungsversorgung dient, sowie in Amerika und Asien.

Verwendete Pflanzenteile

Die Blätter des Baumes werden verwendet.

Inhaltsstoffe

Walnussblätter haben einen besonders hohen Anteil an Gerbstoffen (bis zu 10%). Außerdem enthalten sie Flavonoide, ätherische Öle und Vitamin C.

Anwendung

Walnüsse sind wahre Superfoods. Nicht umsonst werden sie von Student*innen so gerne gegessen: sie enthalten nämlich viele Stoffe, die die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit fördern. Außerdem schmecken sie gut und verleihen süßen und herzhaften Speisen einen besonderen Geschmack. Im Gegensatz zur Walnuss sind Walnussblätter nicht sehr bekannt. Jedoch zu Unrecht. Die Gerbstoffe, die in den Blättern enthalten sind, haben eine astringierende (=zusammenziehende) Wirkung auf die Schleimhäute. Die Gerbstoffe verbinden sich mit Proteinen auf der (Schleim-)Haut und es wird ein Schutzfilm gebildet, der die sie vor dem Eindringen von Keimen bewahrt. Die zusammenziehende Eigenschaft der Blätter wirkt sich außerdem austrocknend auf die Schweißdrüsen aus und kann bei starker Schweißbildung Abhilfe schaffen. Auch bei oberflächlichen Entzündungen oder Hautverletzungen können Walnussblätter unterstützen, indem sie die Wundheilung ankurbeln. Die Walnussblätter sollen zusätzlich über entzündungshemmende Fähigkeiten verfügen, wodurch sie die Behandlung von Akne und Neurodermitis unterstützend begleiten können.