



Bild: emberiza/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)



Wermut

Artemisia absinthium

Familie

Der Wermut gehört zur Familie der Korbblütler (*Asteraceae*) und ist somit verwandt mit der Ringelblume, der Goldrute und dem Sonnenhut.

Beheimatet

Man geht davon aus, dass der Wermut ursprünglich aus Sibirien stammt. Mittlerweile ist das Wermutkraut aber ziemlich weit verbreitet und ist vor allem in Süd- und Osteuropa zu finden. Aber auch in Nordafrika und Teilen Amerikas ist der Wermut anzutreffen.

Verwendete Pflanzenteile

Das Kraut und die Blätter werden verwendet.

Inhaltsstoffe

Im Wermut enthalten sind unter anderem Flavone, Ascorbinsäure und Flavone. Weiters findet man im Wermut ätherische Öle, Bitterstoffe, sowie Gerbstoffe.

Anwendung

Bereits seit der Antike ist der Wermut sehr bekannt und wurde schon damals bei vielen körperliche Leiden zur Linderung genutzt. Auch Hildegard von Bingen betonte das gesundheitliche Potenzial der Pflanze. In Kräuterbüchern aus dem 15./16. Jahrhundert ist zu entnehmen, dass der Wermut ein geeignetes Hausmittel bei Verdauungsbeschwerden wie Verstopfung oder Blähungen sein kann. Auch heute wird er aufgrund seiner verdauungsfördernden Eigenschaften sehr geschätzt. Die Bitterstoffe und die Gerbsäure, die im Wermut stecken, kurbeln die Produktion der Verdauungssäfte in Magen, Leber und Galle an. Dadurch können Speisen besser verträglich gemacht, Blähungen vorgebeugt werden und der Appetit gefördert werden. Auch Beschwerden, die aufgrund eines gestörten Fettstoffwechsels auftreten können, sollen durch die Einnahme von Wermut gelindert werden. Auch Frauen, die unter einem unregelmäßigen Zyklus leiden oder bei denen die Monatsblutung ausbleibt, kann der Wermut hilfreich sein, da er die Menstruation fördern soll.