



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)



Ysop

Hyssopus officinalis

Familie

Der Ysop ist ein naher Verwandter von Salbei und Thymian – somit gehört er zur Familie der Lippenblütler (*Lamiaceae*).

Beheimatet

In Süd- und Osteuropa ist der Ysop beheimatet und wurde auch nach Westeuropa eingeschleppt. Vor allem auf trockenen, etwas kalkhaltigen Böden fühlt sich der Ysop wohl.

Verwendete Pflanzenteile

Das Kraut wird verwendet.

Inhaltsstoffe

Der Ysop setzt sich unter anderem aus Diosmin, Phenolcarbonsäure, Diterpenlactone und Triterpene zusammen. Außerdem stecken in der Pflanze auch Pinocamphen, Pinocarvon und Vitamin C.

Anwendung

Die Verwendung von Ysop ist sehr vielseitig. Einerseits kann er in der Küche als Würzung für jegliche Speisen genutzt werden, aber auch zur Linderung diverser Beschwerden wird er gerne eingesetzt. Durch Hildegard von Bingen gewann der Ysop immer mehr Ansehen – sie beschrieb die Pflanze damals als kräftigend und reinigend. Seine Inhaltsstoffe sollen antibakterielle, antivirale und antioxidative Eigenschaften entfalten. Vor allem die enthaltenen Wirkstoffe sind für die gesundheitsfördernden Fähigkeiten verantwortlich. Heute wird er vor allem zur Linderung von Magen-Darm-Beschwerden genutzt, sowie bei Entzündungen im Mund- und Rachenbereich und bei Erkältungen. Bei Husten wird der Ysop empfohlen, da er schleimlösend und auswurf-fördernd wirken soll. Auch das Zusammenspiel der Inhaltsstoffe führt dazu, die Verdauung zu verbessern. Durch die Einnahme von Ysop soll die Produktion von Verdauungssäften angeregt werden – dadurch können Blähungen verhindert werden und vor allem fettreiche Speisen leichter bekömmlich gemacht werden.