



Bild: shansh23/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)



Angelikawurzel

Angelica archangelica

Familie

Auch unter dem Namen „Engelwurz“ oder „Echter Engelwurz“ bekannt, gehört die Angelikawurzel zur Pflanzenfamilie der Doldenblütler (*Apiaceae*).

Beheimatet

Beheimatet ist die Pflanze in Skandinavien, Grönland, Nordasien und Island. Sie wird aber mittlerweile auch in Deutschland, Frankreich und Belgien kultiviert.

Verwendete Pflanzenteile

Die Wurzel wird verwendet.

Inhaltsstoffe

In der Wurzel stecken unter anderem ätherische Öle, viele Gerbstoffe und Furanocumarine, zum Beispiel Flavonoide. Weitere erwähnenswerte Inhaltsstoffe sind Bitterstoffe, Harze und Pektine.

Anwendung

Im hohen Norden gilt Angelikawurzel schon lange als Heilpflanze. Den Namen „Engelwurz“ erhielt sie durch eine Sage, in der der Erzengel Michael einem Mönch im Traum erschien und ihn auf die Heilkraft der Pflanze aufmerksam machte. Damals wurde sie als Mittel in der Behandlung der Pest verwendet. Heute setzt man sie vor allem für ihre Wirkung in Hinsicht auf Verdauungsbeschwerden ein. Schon im Mund beginnen die Inhaltsstoffe der Angelikawurzel zu wirken. Hier kommen vor allem die ätherischen Öle und *Cumarine* ins Spiel: es wird mehr Speichel produziert und im Magen werden Verdauungssäfte ausgeschüttet. Auch die Gallenblase entleert ihre Flüssigkeit, wodurch die Verdauung angekurbelt wird. Die Angelikawurzel ist somit gut bei Magen-Darm-Krämpfen geeignet und regt zudem den Appetit an, was bei Appetitlosigkeit unterstützen kann. Die enthaltenen *Pektine* sind Ballaststoffe, die auch die Darmgesundheit fördern, da sie Futter für die guten Darmbakterien sind. Dadurch ist die Angelikawurzel auch bei Verstopfung und bei Blähungen gut geeignet.