



Bild: spline_x/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)



Anis-Ysop

Agastache anisata

Familie

Der Anis-Ysop, auch bekannt als Lakritzblume, gehört zur Familie der Lippenblütler (Lamiaceae).

Beheimatet

Die Pflanze ist in Nordamerika beheimatet und wurde von den Ureinwohnern Amerikas sehr geschätzt. Mittlerweile wird er auch in Europa als Kultur- und Zierpflanze angebaut.

Verwendete Pflanzenteile

Die Blätter und das Kraut werden verwendet.

Inhaltsstoffe

Ätherische Öle sowie unter anderem *Kampfer*, *Estragol*, *Limonene*.

Anwendung

Der Anis-Ysop hat einen irreführenden Namen: Es handelt sich weder um Anis, noch um Ysop, obwohl er einen süßlich, anis-ähnlichen Geruch und Geschmack hat. Der Anis-Ysop ist bekannt als die Heilpflanze der Indianer. Sie nutzten die Pflanze zur Behandlung von Husten und Fieber. Mittlerweile hat sich herausgestellt, dass der Anis-Ysop bei diversen Verdauungsbeschwerden Linderung verschaffen kann. Er kurbelt die Verdauung an, reduziert Blähungen und wirkt appetitanregend. Viele Leute leiden in stressigen Phasen vermehrt an Verdauungsstörungen. Genau für solche Beschwerden kann der Anis-Ysop geeignet sein – denn er wirkt sich auch entspannend auf die Psyche aus. Auch bei Atemwegsinfektionen kann der Anis-Ysop unterstützen. Durch die ätherischen Öle soll nämlich die Schweißproduktion angeregt werden, was zur Genesung von bakteriellen oder viralen Erkrankungen beitragen kann. Der Inhaltsstoff *Kampfer* soll sich zudem stärkend auf das Herz auswirken und die Durchblutung fördern, wodurch der Anis-Ysop auch zur Besserung von Beschwerden durch niedrigen Blutdruck oder bei Kreislaufschwäche beitragen kann.