



Bild: GSDesign/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\*

\*mit einem Glas Wasser (ca. 150ml) verdünnt einnehmen -am besten ca. eine halbe Stunde nach dem Essen

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)



# Buchweizen

*Fagopyrum esculentum Moench*

## Familie

Obwohl es sein Name nahelegt, gehört der Buchweizen nicht wie andere Getreidesorten zur Familie der Süßgräser (*Poaceae*), sondern ist ein Knöterichgewächs (*Polygonaceae*). Somit ist er weder mit Buchen noch mit Weizen verwandt und ist vielmehr ein Bruder von Sauerampfer und Rhabarber. Da wir seine Samen jedoch wie Getreide behandeln, gehört der Buchweizen in die Kategorie der sogenannten „Pseudogetreide“.

## Beheimatet

Ursprünglich in Zentral- und Ostasien beheimatet, wird Buchweizen heute vor allem in Russland, Japan und China angebaut.

## Verwendete Pflanzenteile

Das Kraut und die Samen werden verwendet.

## Inhaltsstoffe

Unter anderem Flavonoide wie Hyperosid, Quercetin und vor allem Rutin, Phenolcarbonsäuren, Gerbstoffe, Kieselsäure sowie Vitamin B und Calcium.

## Anwendung

Erst mit dem Einzug der Kartoffel wurde der Buchweizen als Grundnahrungsmittel verdrängt, da mit Ersterem schlicht und ergreifend mehr Menschen satt zu bekommen waren. Auch wenn es in der Küche eher die Samen sind, die verwendet werden, hat das Kraut ebenfalls sehr viele Vorzüge: Erfahrungsgemäß soll es bei Kapillar- und Venenschwäche, Durchblutungsstörungen, Hämorrhoiden sowie generell bei der Gefäßabdichtung unterstützen können (Lymphödeme, Ödeme, Schwellungen, dicke Beine). Zurückzuführen sei dies vor allem auf die Kombination der enthaltenen Flavonoide, allen voran des *Rutins*.

Darüber hinaus ist Buchweizen entzündungshemmend (vor allem in Darm, Leber, Milz und im Blut) und mancherorts wird es auch als „Alterskost“ angepriesen. Das hat mit seiner Eigenschaft zu tun, oxidativen Schäden bzw. Alterungsprozessen leicht vorzubeugen.

Die Forschung bleibt natürlich nicht stehen und es werden laufend neue Erkenntnisse an den Tag gelegt. So soll Buchweizen auch den Cholesterin-, Fett- und Zuckerstoffwechsel positiv beeinflussen können.