



Bild: Scisetti Alfio/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)



# Isländisch-Moos

*Cetraria islandica*

## Familie

Der Name der Pflanze ist etwas irreführend, denn beim Isländisch-Moos handelt es sich nicht um Moos, sondern um eine Flechte und es gehört somit zur Familie der Flechten (*Parmeliaceae*).

## Beheimatet

Die Pflanze wächst in Mittel- und Nordamerika, sowie im europäischen Mittel- und Hochgebirge. Die Flechte wächst am liebsten in Mooren und in lichten Wäldern bis zu 2600 Höhenmeter.

## Verwendete Pflanzenteile

Die ganze Pflanze wird genutzt (Flechte).

## Inhaltsstoffe

Die wichtigsten Inhaltsstoffe sind Schleim- und Bitterstoffe. Außerdem enthält das Isländisch-Moos Flechtensäuren, Kohlenhydrate und etwas ätherisches Öl. Erwähnenswert ist auch, dass das Isländisch Moos auch Vitamin A, Vitamin B1 und Vitamin B12 enthält.

## Anwendung

Wie erwähnt ist das Isländisch-Moos eine Flechtenart. Flechten bilden sich aus, indem sich ein Pilz und eine Algenart vereinigen. In der Naturheilkunde ist das Isländisch-Moos eine sehr geschätzte Pflanze, die bei vielen Beschwerden Einsatz findet. Besonders wirksam ist die Flechte in Bezug auf die Schleimhäute, weil es so viele Schleimstoffe enthält. So soll es bei Erkältungssymptomen reizlösend und auswurfördernd wirken. Auch auf die Verdauung hat das Isländisch Moos einen positiven Effekt. Die Schleimstoffe wirken auf die Schleimhäute im Magen-Darm-Trakt und die Bitterstoffe regen die Verdauung an. Es werden vermehrt Verdauungssäfte gebildet und der Appetit angeregt. So kann die Flechte auch hilfreich bei Appetitlosigkeit und Völlegefühl sein. Auch wenn man unter Akne leidet, könnte das Isländisch Moos aufgrund dessen entzündungshemmende und antibiotische Wirkung Linderung verschaffen.