



Bild: Deenida/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)



Zitronengras

Cymbopogon citratus

Familie

Das Zitronengras ist ein Mitglied der Familie der Süßgräser (*Poaceae*). Weitere Beispiele für Süßgräser sind Weizen, Reis und Hirse.

Beheimatet

Man nimmt an, dass das Zitronengras ursprünglich aus Malaysia ist, es sich aber von dort aus in ganz Süd- und Südostasien verbreitet hat. Heute wird er weltweit in tropischen Gebieten angebaut – die größten Anbaugebiete sind unter anderem in Indien, Westafrika und Indonesien zu finden.

Verwendete Pflanzenteile

Die Blätter werden verwendet.

Inhaltsstoffe

Im Zitronengras enthalten sind die ätherischen Öle Citral und Limonen, die ihm den charakteristischen Duft verleihen. Außerdem findet man im Zitronengras viele Vitamine (C, B1, B2, B6), Eisen, Magnesium, Zink, sowie Kalzium, Phosphor und weitere sekundäre Pflanzenstoffe.

Anwendung

Das Zitronengras ist vor allem für seinen Duft und Geschmack bekannt, doch auch bei körperlichen Beschwerden kann es ein hilfreiches Hausmittel sein. Vor allem im asiatischen Raum wird es zur Minderung vielerlei Beschwerden häufig eingesetzt und sehr geschätzt. Denn das Süßgras soll regulierend auf die Verdauung wirken und ausgleichend auf die Psyche sein. Mittlerweile ist das Zitronengras schon relativ gut erforscht und die gesundheitlichen Auswirkungen bekannt. So soll es unter anderem antibakteriell, gegen Pilzinfektionen, und entzündungshemmend sein. Dem Zitronengras werden noch weitere Fähigkeiten zugeschrieben – so soll es den Blutzucker- und Cholesterinspiegel ins positive verändern, krampflösend und antioxidativ sein. Auch bei Erkältungen wird das Zitronengras gerne verwendet, da es durch die enthaltenen ätherischen Öle und dem Vitamin C schleimlösend und immunsystemstärkend wirken soll.