Schmutz 19.April 2014 Küttigen

**Sauerampfer, Säuerling, Rumex acetosa**

Der Sauerampfer ist weit verbreitet und kommt Wild und Angepflanzt vor. Der Säuerliche Geschmack kommt von der Oxalsäure und die greifen nämlich in den Menschlichen Stoffwechsel ein. Durch Veränderung des Elektrolytgehalts kommt es zu einer gesteigerten Nervenerregbarkeit, Krämpfe und Lähmungen sind die Folgen.



Gekochter Sauerampfer dagegen ist ungefährlich. Man sollte die Pflanze nicht gebrauchen bei Lungenleiden und Verdauungsschwäche ebenso nicht bei Stoffwechselerkrankungen und Oxalsteinerkrankungen.

Als Salat oder Gemüse können wir ihn geniessen. Im Wasser und Wein gekocht hilft bei Frauenleiden Erkrankungen des Urogenitaltraktes zu empfehlen.



Als Tee dient er als Blutreinigung. Der Saft ist gut bei Leberleiden und Menstruation Beschwerden; 1TL-2TL Kraut in Zucker Wasser aufkochen davon 2 Tassen pro Tag.

**Info**

Wegen der Aufnahme von Spurenelemente darf Sauerampfer nicht mit Kupfergeschirr zubereitet oder mit Mineralwasser getrunken werden.

**Vorsicht**

Der Saft darf nicht in die Augen geträufelt werden. Eine Überdosierung kann vor allem bei Kindern zu Vergiftungen führen. Nie Roh anwenden!!

**Eigenschaft**

Blutreinigend

Harntreibend

**Wirkstoffe**

Vitamine

Oxalsäure

**Medizinische Anwendung**

Tee für Blutreinigung

Saft für Leberleiden, Erkrankungen des Urogenitaltraktes

Auflagen bei Verstauchungen und Prellungen

**Dosierung**

**Tee**

10gr Kraut

1l Wasser

Im Topf zusammen kurz aufkochen und 5 Min ziehen lassen nun sieben.



**Saft**

1-2TL in Zuckerwasser auflösen und auf köcheln lassen sieben. 2 Gläser Täglich

**Absud**

20gr zerschnittene Wurzel

1l Wasser

5Min. köcheln lässt innerhalb 2 Tagen Trinken.

**Auflage**

Umschläge von gekochten und zerquetschten Blätter.