

# Boldo *Peumus boldus* Boldo folium (M)



wildkraeuterwerkstatt.de/boldo-peumus-boldus-boldo-folium-m/

Boldo ist ein in Chile beheimateter bis 6 m hoher Strauch oder Baum mit immergrünen ledrigen Blättern, die leicht nach Minze oder Kampfer riechen. Er gehört zur Familie der Monimiengewächse. **Inhaltsstoffe:** Alkaloide (Boldin), Flavonoide, ätherische Öle.

**Wirkungen:** Krampflösend, gallenflussfördernd, entzündungshemmend, steigert die Magensaftsekretion, antioxidativ.

**Indikationen:** Verdauungsbeschwerden, vor allem infolge mangelnder Gallenbildung; bei Magen-Darmbeschwerden die mit Krämpfen einher gehen.

**Darreichungsformen:** Tee, Tinktur, Fertigpräparate.

**Tagesdosis:** 3 g Droge.

**Nebenwirkungen:** Nicht bekannt. (Bei Überdosierung: Farben- und Tonhalluzinationen, Schwindel, Erbrechen).

**Gegenanzeigen:** Verschluss der Gallenwege, schwere Lebererkrankungen, Schwangerschaft (aufgrund des Alkaloidgehalts Askaridol); bei Gallensteinleiden nur nach ärztlicher Rücksprache. **Präparate:** Cefabol Filmtbl., Cynarcym N Drg. (mit Schöllkraut, Artischocke).

**Teezubereitung:** 1-2 TL Droge mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, 7 Min. ziehen lassen und ab-gießen. 2-3 Tassen tgl.

**Kommission E:** *Dyspeptische Beschwerden, vor allem infolge mangelnder Gallenbildung; leichte krampfartige Magen-Darmbeschwerden.*

Wildkräuterwerkstatt © 2021 Wildkräuterwerkstatt