

Rhabarber *Rheum palmatum* und *Rheum officinale* Rhei radix (M)



wildkrauterwerkstatt.de/rhabarber-rheum-palmatum-und-rheum-officinale-rhei-radix-m/

Das Knöterichgewächs ist in China und Tibet beheimatet und entwickelt sich dort zu einer prächtigen 2-3 m hohen Pflanze. Erst nach 5-10 Jahren ist die Wurzel erntereif. Der „Arzneirhabarber“ (nicht der Speiserhabarber, dieser wirkt kaum abführend!) besitzt hervorragende Verträglichkeit und wirkt sehr mild.

Inhaltsstoffe: 2,5 % Anthranoide, Gerbstoffe, Flavone und Pektine.

Wirkungen: Abführend (Dosierung ab 1 g), durchfallhemmend (Dosierung von 0,1-0,3 g). Heilanzeigen: Verstopfung, Hämorrhoiden, Analfissuren, nach rektal-analen Operationen. Darreichungsformen: Tee, Tinktur, Pulver, Sirup.

Tagesdosis: 1,2-4,8 g Droge, entsprechend 20-30 mg Hydroxyanthracenderivate. Die geringste Dosis, die individuell erforderlich ist, um eine Verstärkung der Darmtätigkeit zu erreichen, ist die beste. Maximal 1-2 Wochen lang einnehmen. Hinweis: Gerbstoffreiche Rheumzubereitungen mit geringem Anthranoidgehalt können stopfend wirken, wenn in zu geringen Dosen (0,1-0,3 g) die stopfende und nicht die abführende Wirkung in den Vordergrund tritt.

Nebenwirkungen/Gegenanzeigen: Siehe Aloe, Sennes und Faulbaum.

Präparate: Keine erhältlich

Teezubereitung: 1 TL gepulverte Droge mit 1 Tasse heißem Wasser überbrühen, 10 Min. ziehen lassen und abgießen. Abends 2 Tassen trinken. Der säuerlich-bittere Geschmack kann durch Zugabe von Gewürzen (Fenchel, Kardamom, Ingwer oder Pfefferminze) ausgeglichen werden.

Kommission E: Obstipation.

Wildkräuterwerkstatt © 2021 Wildkräuterwerkstatt