



## Kalmuswurzel

### Drogenbezeichnung:

Calami radix

### Volkstüml. Namen:

Ackerwurz, Deutscher Ingwer, Deutscher Zitwer, Brustwurz, Ackermann, Karmesen, Magenwurz, Gewürzkalmus, Kolmes

### Stammpflanze:

Acorus calamus L.

### Botan. Pflanzenfamilie:

Aronstabgewächse - Araceae

### Verwend. Pflanzenteile:

Rhizom (Wurzel)

### Herkunftsländer:

Ukraine, Weißrussland, China, Korea, Japan, Indien, Nordamerika

### Inhaltsstoffe:

Ätherisches Öl, Bitterstoffe (Acorin), Gerbstoffe, Stärke, Schleimstoffe



Pflanze



Droge

### Anwendungsbereiche:

**innerlich:** bei (nervösbedingten) Magen-, Darm- und Gallenbeschwerden, Appetitlosigkeit, Verdauungsstörungen

**äußerlich:** bei Hauterkrankungen, Gelenksbeschwerden, zum Gurgeln und Spülen bei Entzündungen im Mund- und Rachenbereich oder als durchblutungsfördernder Badezusatz

**Gewürz** in der Likörindustrie

### Teezubereitung:

1 Teelöffel Kalmuswurzel in einem ¼ lt. kaltem Wasser über Nacht ansetzen, abseihen und vor dem Trinken erwärmen oder

1 Teelöffel Kalmuswurzel mit einem ¼ lt. kochendem Wasser überbrühen. 10 Minuten ziehen lassen, abseihen und lauwarm trinken.

Täglich 2-3 Tassen, am besten vor den Mahlzeiten, trinken.

### Badezusatz:

100g Kalmuswurzel in 1 Liter Wasser kurz aufkochen, eine ¼ Stunde ziehen lassen und nach dem Abseihen in das Vollbad gießen (Badetemperatur: 35-38°C; Badedauer: 10-20 Minuten). Nach dem Bad empfiehlt sich eine Ruhepause von 1 Stunde.

**Hinweis:** Da das Kalmusbad anregend wirkt, sollte man es nicht am Abend nehmen.

### Besondere Warnhinweise:

- \* Keine Anwendung von Vollbädern bei größeren Hautverletzungen oder akuten Hauterkrankungen, bei schweren fieberhaften oder infektiösen Erkrankungen, ferner bei Bluthochdruck und Herzinsuffizienz!
- \* Das ätherische Öl der Kalmuswurzel kann Krampfanfälle und Nierenschäden hervorrufen! Eine Anwendung ist daher nicht zu empfehlen!
- \* Von einem längerem Gebrauch ist abzuraten!