



Botanischer Name:	<i>Rumex acetosa</i>
Deutscher Name:	Sauerampfer
Familie:	Polygonaceae (Knöterichgewächse)
Inhaltsstoffe:	Gerbstoffe, Flavonoide, Kieselsäure, Oxalate, Vitamin C
Verwendete Pflanzenteile:	Kraut
Vermehrung:	Samen
Sammelzeit:	März und April (vor der Blüte)
Zubereitung:	2 Teelöffel Kraut werden mit ¼ Liter kochendem Wasser übergossen und 5 Minuten ziehen gelassen, dann abseihen. 2-mal täglich 1 Tasse trinken.
Geschichte und Herkunft:	Der Sauerampfer ist in Europa, Asien, Nordamerika, Chile und Südafrika heimisch. Ampferarten wurden bereits in der Antike als Ausgleich zu fettigem Essen verspeist. Dioskurides setzte die Samen bei Verdauungsbeschwerden und die Wurzeln bei Hauterkrankungen sowie gegen Ohr- und Zahnschmerzen ein. Seefahrer benutzten den Sauerampfer gegen Skorbut. Äusserlich wurde er bei Hautgeschwüren und zur Stärkung der Augen verwendet.
Wirkungsweise	
<i>Innerlich:</i>	schleimlösend, entwässernd, abführend
<i>Äusserlich:</i>	entzündungshemmend
Verwendung in der Heilkunde	
<i>Innerlich:</i>	Sinusitis, Erkältungskrankheiten, Entgiftung
<i>Äusserlich:</i>	entzündete Wunden
Verwendung in der Küche:	Saucen, Salat und Gemüse (Achtung: Oxalate)
Warnhinweise:	Nicht während der Schwangerschaft. Durch den hohen Oxalatgehalt kann es zu Erbrechen und Durchfall kommen.
Mythologischer Hintergrund:	Der deutsche Name Sauerampfer ist eine Tautologie. Das indogermanische „rumos“ bedeutet sauer und „acetosum“ kommt vom lateinischen „acetum“ = Essig (also zweimal sauer).