

Boldo

Peumus boldus

Monimiaceae · *Peumus* · Laurales · Magnoliopsida



ÜBER DIE PFLANZE

Der Boldo-Extrakt wird aus den Blättern des Boldo-Strauchs (*Peumus boldus*) gewonnen und ist ein beliebtes pflanzliches Heilmittel, das vor allem bei Verdauungsbeschwerden eingesetzt wird.

WIRKUNG

- Name: Gallenstimulierend · Beschreibung: Fördert die Gallenproduktion und -ausscheidung.
- Name: Krampflosend · Beschreibung: Lindert Krämpfe in Magen, Darm und Gallenwegen.
- Name: Entzündungshemmend · Beschreibung: Kann bei Reizungen der Verdauungsorgane helfen.
- Name: Harntreibend · Beschreibung: Unterstützt die Nierenfunktion.

ANWENDUNG

- Form: Tee · Dosierung: 1-2 TL getrocknete Blätter mit heißem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, 2-3 Tassen täglich.
- Form: Kapseln oder Tabletten · Dosierung: 300-600 mg Extrakt pro Tag, aufgeteilt auf 2-3 Dosen.
- Form: Tinktur (Spiritusauszug) · Dosierung: 1-2 ml (20-40 Tropfen) in Wasser, 2-3x täglich.

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- Verdauungsfördernd
- Leber- und Gallenbeschwerden
- Entzündungshemmend
- Harnwegsinfekte & Nierensteine

ÜBERLIEFERTES WISSEN

Mildes folkmedizinisches Verwendungsmittel in Südamerika, Hauptverwendung zur Behandlung von leichten Magen-Darm-Problemen

ERKENNUNGSMERKMALE

Glockenförmige weiße Blüten in traubigen Blütenständen; gelb-grüne essbare Beeren

WUCHS

Strauch oder kleiner Baum

HERKUNFT

Chile

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Blätter

ZUBEREITUNG

- Tee
- Tinkturen
- Kapseln

ERNTENZEIT

- Teil: trockene Jahreszeit

SAMMELN

- Pflanzenteil: Pflanzenteile: Blätter Hinweis: Nicht überdosieren!

INHALTSSTOFFE

- Alkaloide: ['Boldine']

ÄTHERISCHE ÖLE

- P-cymene: [9, 29] · Ascaridole: [16, 38] · 1,8-menthol: [11, 39]

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

mittel

GIFTIGE TEILE

- hoch dosierte Ascaridol

GIFTIG FÜR

- Schwangeren
- stillenden Frauen
- Personen mit Lebererkrankungen

VERGIFTUNGSZEICHEN

Abortifakten und Teratogene Effekte bei sehr hohen Dosierungen; bei hoher Dosis, besonders bei Leberkranken kann es zu unerwünschten Nebenwirkungen kommen

NEBENWIRKUNGEN

- Name: Schwindel · Beschreibung: Kann bei Überdosierung auftreten.
- Name: Übelkeit · Beschreibung: Kann bei Überdosierung auftreten.
- Name: Erbrechen · Beschreibung: Kann bei Überdosierung auftreten.

GEGENANZEIGEN

Vorsicht bei Schwangeren, stillenden Frauen und Personen mit Lebererkrankungen

WECHSELWIRKUNGEN

- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Boldo sollte niemals mit Blutverdünnungsmitteln (z.B. Warfarin) kombiniert werden, da dies zu gefährlichen Wechselwirkungen führen kann. · Pflanze latein: Peumus boldus · Pflanze deutsch: Boldo
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Boldo sollte nicht mit Medikamenten, die das Nervensystem beeinflussen, kombiniert werden. · Pflanze latein: Peumus boldus · Pflanze deutsch: Boldo
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Boldo sollte nicht mit Lithium kombiniert werden. · Pflanze latein: Peumus boldus · Pflanze deutsch: Boldo
- Typ: hemmt · Hinweis: Boldo kann die Wirkung von Blutverdünnungsmitteln beeinträchtigen. · Pflanze latein: Peumus boldus · Pflanze deutsch: Boldo
- Typ: synergistisch · Hinweis: Boldo kombiniert mit Phyllanthus niruri, Ononis spinosa und Tamsulosin

könnte bei der Behandlung von distalen Uretersteinen steigern, die Entleerungsrate verkürzen und Analgetika reduzieren. · Pflanze latein: *Peumus boldus* · Pflanze deutsch: Boldo

• Typ: synergistisch · Hinweis: Boldo kombiniert mit *Phyllanthus niruri*, *Ononis spinosa* und Tamsulosin könnte bei der Behandlung von distalen Uretersteinen wirksam sein. · Pflanze latein: *Peumus boldus* · Pflanze deutsch: Boldo

• Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Bei Leberkrankheiten und Gallensteinen sollte Boldo vermieden werden. · Pflanze latein: *Peumus boldus* · Pflanze deutsch: Boldo

• Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Boldo sollte während mindestens 2 Wochen vor Operationen vermieden werden. · Pflanze latein: *Peumus boldus* · Pflanze deutsch: Boldo

• Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Boldo sollte nicht mit Alkohol kombiniert werden. · Pflanze latein: *Peumus boldus* · Pflanze deutsch: Boldo

QUELLEN

- Typ: web · Url: https://www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-comments/overview-comments-received-community-herbal-monograph-peumus-boldus-molina-folium_en.pdf · Titel: Overview of comments received on communityherbalmonographon...
- Typ: web · Url: <https://en.m.wikipedia.org/wiki/Boldo> · Titel: Boldo-Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://adrians-apothecary-co.myshopify.com/products/boldo-peumus-boldus> · Titel: Boldo (*Peumusboldus*) – AMA Remedies
- Typ: web · Url: <https://worldherblibrary.org/catalog/boldo-peumus-boldus-molina/> · Titel: Boldo- (*Peumusboldus*, Molina) | H. H. Rusby... | WorldHerbLibrary
- Typ: web · Url: <https://www.apomio.de/blog/artikel/der-boldo-strauch> · Titel: DerBoldo-Strauch | apomio Gesundheitsblog
- Typ: web · Url: <https://www.medizin-kompakt.de/boldo> · Titel: Boldo-*Peumusboldus*|| Med-koM
- Typ: web · Url: <https://chasdomundo.pt/de/medizinische-tees/boldo-blaetter-aus-chile-peumus-boldus> · Titel: Boldo-Blätter aus Chile*PeumusBoldus*Leber, die Gallenblase und...
- Typ: web · Url: <https://www.tuasaude.com/en/boldo/> · Titel: Boldo: Health Benefits, How to Use & Side Effects - Tua Saúde
- Typ: web · Url: <https://www.healthline.com/nutrition/boldo-tea> · Titel: Boldo Tea:Benefits, Safety, and Side Effects -Healthline
- Typ: web · Url: https://www.medicinenet.com/what_is_boldo_tea_good_for/article.htm · Titel: What IsBoldoTeaGood For? Uses,Dosages, Pros & Cons
- Typ: web · Url: <https://fitoterapiabrasil.com.br/file/5545/download?token=LlitHJ1t> · Titel: [TEMPLATE FOR SHORT FORMMONOGRAPHS(Jan 1st 2004)]
- Typ: web · Url: <https://www.nutrimea.com/de-de/blogs/zutaten/boldo> · Titel: Boldo: Vorteile, Eigenschaften und Gebrauchsanweisung
- Typ: web · Url: <https://www.drugs.com/npp/boldo.html> · Titel: Boldo Uses, Benefits & Dosage - Drugs.comBoldo: Evidence, Dosage & UsesBoldo (*Peumus boldus*) - HealthPlace.comTable of herb-drug interactions based on the ... - ESCOP*Peumus Boldus* - an overview | ScienceDirect TopicsBoldo Uses, Benefits & Side Effects - Drugs.com
- Typ: web · Url: <https://www.healthplace.com/herbs/boldo-peumus-boldus/> · Titel: Boldo (*Peumus boldus*) - HealthPlace.com
- Typ: web · Url: <https://www.herboristerieduvalmont.com/de/einfacher-krautertee/239-boldo-krautertee-geschnitten-es-b-latt-5425021000443.html> · Titel: Boldo-Aufguss- Blatt | 100 g, 250 g | Herboristerie du Valmont
- Typ: web · Url: <https://www.vitaes.de/boldo-peumus-boldus/> · Titel: Boldo(*Peumusboldus*) | Vitaes - Das Gesundheit Magazin
- Typ: lotus · Url: <https://lotus.naturalproducts.net/search/simple/Peumus%20boldus> · Titel: LOTUS — *Peumus boldus*
- Typ: web · Url: <https://worldherblibrary.org/catalog/boldo-peumus-boldus-molina/> · Titel: Boldo-

(Peumusboldus, Molina) | H. H. Rusby... | World Herb Library

- Typ: web · Url: https://link.springer.com/rwe/10.1007/978-3-319-77093-2_228-1 · Titel: PeumusboldusMolina Monimiaceae | Springer Nature Link
- Typ: web · Url: https://www.researchgate.net/publication/340391673_Peumus_boldus_Molina_Monimiaceae · Titel: PeumusboldusMolina Monimiaceae | Request PDF
- Typ: web · Url: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Пеумус> · Titel: Пеумус— Википедия
- Typ: web · Url: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20022332/> · Titel: Direct identification of phenolic constituents in Boldo Folium (Peumus...)
- Typ: web · Url: https://www.researchgate.net/publication/271133099_Health_in_a_Pot-The_Ethnobotany_of_Emolientes_and_Emolienteros_in_Peru · Titel: (PDF) Health in a Pot—TheEthnobotanyof Emolientes and...
- Typ: web · Url: https://fitoterapiabrasil.com.br/file/5529/download?token=GurAf_2k · Titel: PeumusboldusMolina, folium
- Typ: web · Url: <https://medlexi.de/Boldo> · Titel: Boldo- Vorkommen, Inhaltsstoffe & Medizinische... | MedLexi.de
- Typ: web · Url: <https://worldherblibrary.org/catalog/boldo-peumus-boldus-molina/> · Titel: Boldo- (Peumusboldus, Molina) | H. H. Rusby... | World Herb Library
- Typ: web · Url: <https://www.scielo.br/j/rbgo/a/sKkpSkQ9K3bYJ8jLvqXVcZK/?lang=en> · Titel: Brasil - Use ofMedicinalPlantswith Teratogenic and Abortive Effects...
- Typ: gbif · Url: [https://www.gbif.org/species/search?q=Peumus boldus](https://www.gbif.org/species/search?q=Peumus%20boldus) · Titel: GBIF — Peumus boldus
- Typ: web · Url: <https://en.m.wikipedia.org/wiki/Boldo> · Titel: Boldo-Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://www.tuasaude.com/en/boldo/> · Titel: Boldo: Health Benefits, How to Use & Side Effects - Tua Saúde