

Gift-Lattich

Lactuca virosa

Asteraceae · Lactuca · Asterales · Magnoliopsida



WIRKUNG

- Sedativ/Hypnotisch
- Antispasmodisch
- Analgetisch
- Anxiolytisch
- Anti-inflammatorisch
- Respiratorisch

ANWENDUNG

- Tea/Decoction
- Tincture
- Capsules/Powder
- Fresh Juice

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- Schlafstörungen, Insomnie
- Trockener, krampfhafter Husten (post-viral)
- Leichte Schmerzen (z. B. dyspeptische Beschwerden)
- Leichte Angstzustände
- Mild arthritische Beschwerden
- Chronischer Husten (nicht produktiv)

AYURVEDA

Vata/pitta-balancing (cooling, unctuous): ja

ÜBERLIEFERTES WISSEN

- Sedativ, Hustenmittel in europäischer Volksmedizin
- Vata/Pitta-balancing (cooling, unctuous) in Ayurveda

WUCHS

Tall annual herb

BLÜTEZEIT

- Midsummer bis early autumn

HERKUNFT

Kontinente: ['Europa', 'Asia']

Laender: ['DE', 'AT', 'CH', 'TR']

Klimazonen: ['gemäßigt']

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- oberirdische Teile

ZUBEREITUNG

- 1:5 ratio (1 part herb to 5 parts alcohol), 40–60% alcohol
- 400–600 mg dried herb per capsule
- 1–2 tsp fresh juice

ERNTENZEIT

- Teil: Blüte · Monate: [6, 7, 8]
- Teil: Blatt · Monate: [5, 6]

SAMMELN

- Monate: [4, 5] · Hinweis: Vorzugsweise jung und zart sammeln · Bedingungen: trocken (kein Regen) · Pflanzenteil: Blatt · Reifezustand: vor Blüte|spät im Sommer nach Blüte
- Monate: [4, 5] · Hinweis: Milchsaft durch Anritzen der Stängel oder Abschaben der Blätter gewinnen (Handschuhe empfohlen) · Tageszeit: morgens · Bedingungen: keine spezifischen Bedingungen im Text · Pflanzenteil: Milchsaft · Reifezustand: vor Reife|Knospe

INHALTSSTOFFE

- alkaloids
- sesquiterpene lactones
- flavonoids
- polyacetylenes
- mucilage

ÄTHERISCHE ÖLE

•

(3s,3as,9as,9bs)-3,6-dimethyl-9-({[(2r,3r,4s,5s,6r)-3,4,5-trihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-2-yl]oxy}methyl)-3h,3ah,4h,5h,9ah,9bh-azuleno[4,5-b]furan-2,7-dione

•

(3as,5r,6ar,8s,9ar,9bs)-5-hydroxy-3,6,9-trimethylidene-8-{{[(2r,3r,4s,5s,6r)-3,4,5-trihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-2-yl]oxy}}-octahydroazuleno[4,5-b]furan-2-one

- 4-hydroxy-9-(hydroxymethyl)-3,6-dimethyl-3h,3ah,4h,5h,9ah,9bh-azuleno[4,5-b]furan-2,7-dione
- 9-(hydroxymethyl)-6-methyl-3-methylidene-3ah,4h,5h,9ah,9bh-azuleno[4,5-b]furan-2,7-dione

•

(3as,4r,9ar,9bs)-4-hydroxy-9-(hydroxymethyl)-6-methyl-3-methylidene-3ah,4h,5h,9ah,9bh-azuleno[4,5-b]

furan-2,7-dione

- lactucin
- 9-(hydroxymethyl)-3,6-dimethyl-3h,3ah,4h,5h,9ah,9bh-azuleno[4,5-b]furan-2,7-dione

3,6-dimethyl-9-({[3,4,5-trihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-2-yl]oxy}methyl)-3h,3ah,4h,5h,9ah,9bh-azuleno[4,5-b]furan-2,7-dione

- 8-deoxylactucin

(3s,3as,9s,11as)-3,10-dimethyl-2-oxo-9-{[(2r,3r,4s,5s,6r)-3,4,5-trihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-2-yl]oxy}-3h,3ah,4h,5h,8h,9h,11ah-cyclodeca[b]furan-6-carbaldehyde

3-methyl-6,9-dimethylidene-8-{{[3,4,5-trihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-2-yl]oxy}-octahydro-3h-azuleno[4,5-b]furan-2-one

(3s,3as,9r,11as)-3,10-dimethyl-2-oxo-9-{[(2r,3r,4s,5s,6r)-3,4,5-trihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-2-yl]oxy}-3h,3ah,4h,5h,8h,9h,11ah-cyclodeca[b]furan-6-carbaldehyde

- (3s,3as,9as,9bs)-9-(hydroxymethyl)-3,6-dimethyl-3h,3ah,4h,5h,9ah,9bh-azuleno[4,5-b]furan-2,7-dione

3,10-dimethyl-2-oxo-9-{{[3,4,5-trihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-2-yl]oxy}-3h,3ah,4h,5h,8h,9h,11ah-cyclodeca[b]furan-6-carbaldehyde

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

mittel

VERGIFTUNGSZEICHEN

Übelkeit, Vomiting oder Dizziness bei hohen Dosen

NEBENWIRKUNGEN

- Übelkeit bei hohen Dosen

GEGENANZEIGEN

- Schwangerschaft, Stillzeit, Kindern <12 Jahre, Leber-/Nierenproblemen

WECHSELWIRKUNGEN

- Theoretisch möglich mit Sedativa (z. B. Benzodiazepine)
- Typ: verstärkt · Hinweis: Verstärkt beruhigende und nervenstärkende Wirkung. · Pflanze latein: *Scutellaria lateriflora* · Pflanze deutsch: Hirse-Kraut (Skullcap)
- Typ: verstärkt · Hinweis: Potenziert sedative Effekte bei Schlafstörungen. · Pflanze latein: *Valeriana officinalis* · Pflanze deutsch: Waldmeister (Valerian)
- Typ: verstärkt · Hinweis: Unterstützt kognitive Funktion und Stressresistenz. · Pflanze latein: *Bacopa monnieri* · Pflanze deutsch: Gotu Kola (Brahmi)
- Typ: verstärkt · Hinweis: Kombiniert mit Wild Lettuce zur Beruhigung von Nervosität und Angst. · Pflanze latein: *Withania somnifera* · Pflanze deutsch: Winter-Squash (Ashwagandha)
- Typ: verstärkt · Hinweis: Synergie bei Stress und Schlafstörungen. · Pflanze latein: *Ocimum sanctum* · Pflanze deutsch: Tulsi (Heiliger Basilikum)
- Typ: verstärkt · Hinweis: Traditionelle Kombination in Ayurveda für nervöse Unruhe. · Pflanze latein: *Nardostachys jatamansi* · Pflanze deutsch: Jatamansi (Wohlriechendes Nard)
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Risiko verstärkter Sedierung (Atemdepression, Sturzgefahr). · Pflanze deutsch: Sedativa (Benzodiazepine, Barbiturate, Alkohol)
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Theoretisches Risiko von Serotonin-Syndrom (bei hohen Dosen). · Pflanze deutsch: MAO-Hemmer

- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Additive sedative Wirkung. · Pflanze deutsch: Schlafmittel (z.B. Zolpidem, Zopiclon)
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Verstärkte Atemdepression möglich. · Pflanze deutsch: Opiode
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Theoretische Gerinnungsrisiken durch Flavonoide (unbestätigt). · Pflanze deutsch: Antikoagulanzen (z.B. Warfarin)
- Typ: wirkung_aufgehoben · Hinweis: Gegensätzliche Effekte (Wild Lettuce wirkt beruhigend, Stimulanzen anregend). · Pflanze deutsch: Stimulanzen (Koffein, Amphetamine, Nikotin)
- Typ: wirkung_aufgehoben · Hinweis: Mögliche Elektrolytstörungen durch erhöhten Flüssigkeitsverlust. · Pflanze deutsch: Diuretika (z.B. Furosemid)

QUELLEN

- Typ: wikipedia_de · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Gift-Lattich> · Titel: Gift-Lattich
- Typ: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Lactuca_virosa · Titel: Lactuca virosa
- Typ: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Lactuca_virosa · Titel: Lactuca virosa
- Typ: pfaf · Url: https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Lactuca_virosa · Titel: PFAF — Lactuca virosa
- Typ: lotus · Url: <https://lotus.naturalproducts.net/search/simple/Lactuca%20virosa> · Titel: LOTUS — Lactuca virosa
- Typ: web · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Lactuca_virosa · Titel: Lactucavirosa- Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://antropocene.it/en/2023/04/13/lactuca-virosa-2/> · Titel: Lactucavirosa: Systematics, Etymology, Habitat, Cultivation ..
- Typ: web · Url: <https://www.inaturalist.org/taxa/53108-Lactuca-virosa> · Titel: bitter lettuce (Lactucavirosa) · iNaturalist
- Typ: web · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Gift-Lattich> · Titel: Gift-Lattich - Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://www.pflanzenfreunde.com/heilpflanzen/giftlattich.htm> · Titel: Giftlattich - eine Heilpflanze der Volksmedizin Lactuca virosa
- Typ: web · Url: <https://translate.google.com/translate?u=https://www.herbalreality.com/herb/wild-lettuce/&hl=ar&sl=en&tl=ar&client=srp> · Titel: Wild Lettuce (Lactuca virosa): Benefits, Uses, Safety | Herbal Reality
- Typ: web · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Lactuca_virosa · Titel: Lactucavirosa- Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://ask-ayurveda.com/wiki/article/4794-lactuca-virosa> · Titel: Lactucavirosa(Wild Lettuce) -AyurvedicUses, Traditional Benefits...
- Typ: web · Url: <https://www.herbalreality.com/herb/wild-lettuce/> · Titel: Wild Lettuce (Lactucavirosa): Benefits, Uses, Safety | Herbal Reality