

Knolliges Zypergras

Cyperus rotundus

Cyperaceae · Cyperus · Poales · Liliopsida



ÜBER DIE PFLANZE

Das Knollige Zypergras ist eine weit verbreitete, invasive Pflanzenart aus der Familie der Sauergrasgewächse (Cyperaceae). Es bildet Faserwurzeln und unterirdische Knollen.

WIRKUNG

antimikrobiell, entzündungshemmend, antioxidativ

ANWENDUNG

- innerlich (als Tee, Kapseln) oder äußerlich (als Öl, Paste)

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- Antibakterielle Wirkung
- Entzündungshemmung
- Schmerzlindernd
- Verdauungsfördernd

ERKENNUNGSMERKMALE

unterirdische Knollen (bis 35 mm lang, ellipsoid), die sich zu Ketten verbinden; Blütezeit Mai-November; kleine, dreikantige Nussfrüchte (1,4–1,9 mm lang)

WUCHS

krautig

BLÜTEZEIT

- Mai–November

ZUBEREITUNG

- Wasser- oder Alkoholextrakt (für Kapseln, Tinkturen)
- Öl-Extrakt (für äußerliche Anwendungen)
- Dekokt (für Tee oder Einreibungen)

ERNTZEIT

- Teil: Wurzel · Monate: [3, 4, 10, 11] · Hinweis: In der Ayurveda-Praxis wird die Ernte oft an Mondphasen angepasst · Mondphase: abnehmend · Bedingungen: vorzugsweise im Frühling oder Herbst, wenn Pflanzen aktiv wachsen
- Teil: Blatt · Monate: [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12] · Hinweis: Frische Blätter bevorzugen · Bedingungen: kann ganzjährig geerntet werden

SAMMELN

- Monate: [3, 4, 10] · Hinweis: Wurzelstock wird nicht nach der Blüte geerntet, da sie dann holzig wird.
- Bedingungen: Frühling (nach dem ersten Regen) oder Herbst (vor Winter), wenn der Nährstoffgehalt hoch ist.
- Pflanzenteil: Wurzel · Reifezustand: vor Reife|reif
- Bedingungen: Können ganzjährig geerntet werden, aber frischere Blätter (z. B. im Sommer) sind aromatischer.
- Pflanzenteil: Blatt
- Pflanzenteil: Gesamtpflanze
- Hinweis: [] · Pflanzenteil: Sporen|Rinde|Frucht|Samen|Blüte|Zweig

INHALTSSTOFFE

- luteolin
- (4*a*s,7*r*)-1,4*a*-dimethyl-7-(prop-1-en-2-yl)-3,4,5,6,7,8-hexahydronaphthalen-2-one
- 1,4*a*-dimethyl-7-(prop-1-en-2-yl)-3,4,5,6,7,8-hexahydronaphthalen-2-one
- β-selinene
- cyperene
- cyperene
- β-elemene
- caryophyllene
- α-copaene
- (1*r*,2*s*,7*s*,8*s*)-8-isopropyl-1,3-dimethyltricyclo[4.4.0.0^{2,7}]dec-3-ene
- cyperotundone
- (1*r*,7*r*,10*r*)-4,10,11,11-tetramethyltricyclo[5.3.1.0^{1,5}]undec-4-en-3-one
- (1*r*,2*r*,5*r*,7*e*)-7-ethylidene-1,2,8,8-tetramethylbicyclo[3.2.1]octane
- myrtenol
- (1*s*,2*s*,6*s*,7*r*,8*s*)-8-isopropyl-1,5-dimethyltricyclo[4.4.0.0^{2,7}]dec-4-en-3-one
- (e)-calamene
- caryophyllene oxide
- sitosterol
- phytol
- 4,4,8-trimethyltricyclo[6.3.1.0^{1,5}]dodecane-2,9-diol
- (2*r*,4*a*s,7*r*)-4*a*-methyl-1-methylidene-7-(prop-1-en-2-yl)-octahydronaphthalen-2-ol
- β-pinene
- stigmast-5-en-3-ol, (3β)-
- humulene
- 4-isopropyl-1,6-dimethyl-2,3,4,4*a*,7,8-hexahydronaphthalene
- (1*r*,4*s*)-4-isopropyl-1,6-dimethyl-1,2,3,4-tetrahydronaphthalene
- (1*r*,2*r*,5*r*,6*r*,8*s*)-1,5,9-trimethyltricyclo[6.2.2.0^{2,6}]dodec-9-ene
- cyperol
- (1*r*,7*s*,10*r*)-4,10,11,11-tetramethyltricyclo[5.3.1.0^{1,5}]undec-4-en-6-one

- 8-isopropyl-1,5-dimethyltricyclo[4.4.0.0^{2,7}]dec-4-en-3-one

ÄTHERISCHE ÖLE

- (4as,7r)-1,4a-dimethyl-7-(prop-1-en-2-yl)-3,4,5,6,7,8-hexahydronaphthalen-2-one
- 1,4a-dimethyl-7-(prop-1-en-2-yl)-3,4,5,6,7,8-hexahydronaphthalen-2-one
- β-selinene
- cyperene
- cyperene
- β-elemene
- caryophyllene
- α-copaene
- (1r,2s,7s,8s)-8-isopropyl-1,3-dimethyltricyclo[4.4.0.0^{2,7}]dec-3-ene
- cyperotundone
- (1r,7r,10r)-4,10,11,11-tetramethyltricyclo[5.3.1.0^{1,5}]undec-4-en-3-one
- (1r,2r,5r,7e)-7-ethylidene-1,2,8,8-tetramethylbicyclo[3.2.1]octane
- myrtenol
- (1s,2s,6s,7r,8s)-8-isopropyl-1,5-dimethyltricyclo[4.4.0.0^{2,7}]dec-4-en-3-one
- (e)-calamene

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

schwach

NEBENWIRKUNGEN

- Allergische Reaktionen (selten)
- Möglichkeit von Magenreizung bei Überdosierung

HÖCHSTMENGE

Kapseln/tabletten: 500 mg Extrakt

Tinktur: 2 ml

Tee: 2 g getrocknete Wurzel

WECHSELWIRKUNGEN

Zu Wechselwirkungen liegen uns hier keine Angaben vor. Das heißt nicht, dass es keine gibt. Wenn du Medikamente nimmst, frag bitte deine Ärztin oder in der Apotheke nach.