PHYTOTHERAPIE 2018

ANWENDUNGSGEBIETE – MAGEN UND DARM

Carolina Gisel Matti

ANWENDUNGSGEBIETE – MAGEN UND DARM

HEILPFLANZEN GEGEN MAGEN- UND VERDAUUNGSBESCHWERDEN

Aloe vera

Aloe vera enthält hautpflegende und abführend wirkende Substanzen, je nachdem, welcher Teil der Pflanze verwendet wird.

Der bitter schmeckende Aloe-Saft, auch Aloe Latex genannt, stammt aus den äusseren Blattteilen. Darin befinden sich Stoffe, die sehr stark abführend wirken, weswegen der eingedickte Aloe-Saft in einigen pflanzlichen Abführmitteln enthalten ist. In den letzten Jahren ist zunehmend das Aloe-Gel in das Interesse der Öffentlichkeit gerückt, denn ihm werden viele positive gesundheitliche Effekte zugeschrieben.
Um an das Gel zu gelangen, werden die Blätter geschält. Es bildet quasi das Fruchtfleisch der Blätter und wird heutzutage in vielen Hautpflegeprodukten, aber auch in Getränken angeboten.

Anis

Anis enthält ätherische Öle, die Erkältungs- und Magen-Darm-Beschwerden lindern.

Meist kommt Anistee zum Einsatz, der sich im Magen-Darm-Bereich durch krampflösende Eigenschaften auszeichnet und bei Katarrhen der Atemwege schleimlösend und antibakteriell wirkt. Für den Tee werden ein bis zwei Teelöffel Anis mit einer Tasse kochendem Wasser übergossen und zehn Minuten bedeckt ziehen gelassen. Danach abseihen und zwei Tassen pro Tag trinken.
Vor der Bereitung des Tees sollten die Anisfrüchte angestossen werden. So nennt es der Apotheker, wenn er die harte Schale der Früchte mit einem Mörser anknackt, damit die ätherischen Öle besser entweichen können. Die angestossenen Früchte sollte man jedoch bald verbrauchen, da die wertvollen ätherischen Öle sehr schnell verfliegen.

Artischocke

Artischockenextrakte helfen, den Gallenfluss anzukurbeln und erhöhte Blutfettwerte zu normalisieren.

Übermässig fettes Essen oder ein gestörter Gallenfluss verursachen nicht selten heftige Beschwerden im Magen-Darm-Bereich, die sich in Bauchschmerzen, Blähungen oder Übelkeit äussern. Hier haben Artischockenextrakte ihre Relevanz, denn sie regen den Gallenfluss an. Mehr Gallenflüssigkeit sorgt dafür, dass auch grössere Fettmengen einfacher verdaut werden.
Artischocke wird nur selten als Tee zubereitet, denn die standardisierten Extraktpräparate aus der Apotheke enthalten erheblich mehr der wirksamen Stoffe.

Bockshornklee

Bockshornkleesamen steigern den Appetit und wirken gegen Hautentzündungen.

Die mit Pflanzenheilkunde befasste Kommission E des ehemaligen Bundesgesundheitsamtes bescheinigte den gemahlenen Samen innerlich angewendet eine Wirkung gegen Appetitlosigkeit. Für eine Tasse Tee einen halben Teelöffel (zwei bis drei Gramm) gemahlene Bockshornkleesamen mit kochendem Wasser überbrühen und 10 bis 15 Minuten ziehen lassen. Zwei bis drei Tassen am Tag trinken. Für Umschläge kocht man 50 Gramm der gemahlenen Samen etwa fünf Minuten lang mit einem viertel Liter Wasser, bis ein Brei entsteht. Diesen Brei lässt man etwas abkühlen, streicht ihn feucht-warm auf einen Baumwolllappen und legt diesen dann auf die betreffende Hautstelle.

Brombeerblätter
Brombeerblättern lindern Durchfallerkrankungen und Entzündungen der Mundschleimhaut.

Gegen Durchfallerkrankungen kann Tee getrunken werden. Auch hier sind es die Gerbstoffe, die die übermässige Ausscheidung von Wasser über die Darmschleimhaut stoppen sollen. Für eine Tasse zwei Teelöffel (etwa 1,5 Gramm) der getrockneten Brombeerblätter mit 150 Millilitern kochendem Wasser übergiessen und zehn bis 15 Minuten ziehen lassen. Davon dann dreimal täglich eine frisch bereitete Tasse zwischen den Mahlzeiten trinken.
Anzeige
Brombeerblätter gibt es als lose Ware in der Apotheke. Darüber hinaus sind sie wegen ihres angenehmen Geschmacks auch in vielen Teemischungen enthalten.

Chinarinde
Bitterstoffe aus der Chinarinde steigern den Appetit.

Bei der Anwendung der Chinarinde in der Pflanzenheilkunde steht mittlerweile der Geschmack im Vordergrund. Bitterstoffe lösen eine verstärkte Magensaftsekretion aus und steigern dadurch den Appetit. Deswegen tut es gut, bei Appetitlosigkeit dreimal am Tag eine halbe Stunde vor dem Essen eine Tasse Chinarindentee zu trinken. Für den Tee wird ein halber Teelöffel fein geschnittene und getrocknete Chinarinde mit 150 Millilitern kochendem Wasser übergossen und zehn Minuten ziehen gelassen.

Curcuma / Gelbwurzel
Curcuma verstärkt den Gallenfluss und hilft gegen Völlegefühl und Blähungen.

In der Heilkunde wird Curcuma folgerichtig gegen Magen-Darm-Beschwerden wie Völlegefühl und Blähungen eingesetzt, denn die Inhaltsstoffe verstärken den Gallenfluss. Die Gallenflüssigkeit sorgt dafür, dass das Fett aus der Nahrung leichter verdaut werden kann. Darüber hinaus soll Curcuma auch die Leber schützen und den Cholesterinspiegel senken.
Wer Curcuma therapeutisch anwenden möchte, kann ein Pulver aus der Apotheke einnehmen. Experten empfehlen zwei- bis dreimal täglich etwa ein Gramm nach den Mahlzeiten. Es lässt sich aber auch ein Tee daraus zubereiten. Dafür wird ein knapper Teelöffel des Pulvers (1,3 Gramm) mit 150 Millilitern kochendem Wasser übergossen und 10 bis 15 Minuten ziehen gelassen. Über den Tag verteilt sollten dann zwei bis drei Tassen zwischen den Mahlzeiten getrunken werden. Bei längerem Gebrauch oder zu hoher Dosierung können Magenbeschwerden auftreten. Bei Problemen mit der Galle sollte Curcumawurzelstock nur nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt eingenommen werden.

Eibisch
Eibischzubereitungen dämpfen Hustenreiz.

Für eine Tasse Tee werden etwa ein bis zwei Teelöffel der getrockneten und zerkleinerten Wurzeln mit kaltem Wasser übergossen und unter häufigem Umrühren etwa 90 Minuten stehen gelassen. Danach abseihen und aus hygienischen Gründen kurz aufkochen. Anschliessend auf Trinktemperatur abkühlen lassen.

Eichenrinde

Die Eichenrinde wird gegen entzündliche Hauterkrankungen, auch in Mund und Rachen, oder gegen Durchfall angewendet.

Bei Durchfall sollen die Gerbstoffe verhindern, dass zu viel Wasser ins Darminnere einströmt. Hierfür eignet sich ein Tee: Ein Gramm Eichenrinde wird mit einer Tasse kaltem Wasser angesetzt, kurz aufgekocht und nach fünf Minuten abgeseiht. Je eine Tasse dieses Tees wird dreimal täglich eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten getrunken.

Enzian

Die Bitterstoffe der Enzianwurzel wirken wohltuend auf den Magen-Darm-Trakt.

Die Bitterstoffe aus den Wurzeln steigern sowohl den Speichelfluss als auch die Magensaftsekretion. Daher kommt Enzian vor allem bei Appetitlosigkeit, Völlegefühl oder Blähungen zum Einsatz. Experten raten allerdings, bei Magenbeschwerden den Enzianschnaps lieber im Regal stehen zu lassen, weil der Alkohol einen angegriffenen Magen noch zusätzlich reizen würde. Stattdessen lieber mehrmals täglich eine Tasse Enziantee trinken: zur Appetitanregung vor den Mahlzeiten, bei Verdauungsbeschwerden danach. Für den Tee ein Gramm (ein knapper Teelöffel voll) Enzianwurzeln mit 150 Millilitern kochendem Wasser überbrühen und nach 10 bis 15 Minuten abseihen.

Faulbaum

Die Rinde des Faulbaums gilt als eines der stärksten pflanzlichen Abführmittel.

Die zuverlässige Wirksamkeit der Faulbaumrinde führte zu einer positiven Bewertung durch die europäische wissenschaftliche Gesellschaft für Pflanzenheilkunde (ESCOP). Die Fachleute empfehlen den Einsatz bei Verstopfung und auch zur Erleichterung des Stuhlgangs bei Hämorrhoidalleiden. Allerdings raten sie, Zubereitungen aus Faulbaumrinde maximal ein bis zwei Wochen einzunehmen. Wer sie länger oder regelmässig benutzt, läuft Gefahr, die Darmschleimhaut zu schädigen und den Mineralstoffhaushalt des Körpers durcheinander zu bringen.
Für einen Tee wird die kleinstmögliche Menge Faulbaumrinde, die einen weichen Stuhl ermöglicht, eingesetzt. Das können bis zu zwei Gramm (etwa ein halber Teelöffel) sein, die mit 150 Millilitern kochendem Wasser übergossen und zehn bis 15 Minuten ziehen gelassen werden. Davon wird dann jeweils morgens und abends eine Tasse getrunken. Die Wirkung tritt etwa sechs bis zehn Stunden danach ein.

Fenchel

Fencheltee regt den Appetit an, fördert die Verdauung und entbläht Säuglinge und Erwachsene.

Die ätherischen Öle sorgen dafür, dass verstärkt Magensaft gebildet wird, und sie halten die für die Verdauung wichtige Bewegung der Magen-Darm-Muskulatur in Gang. Sie besitzen daneben auch krampflösende Eigenschaften, was sich besonders bei Darm-Koliken als Vorteil erweist.
Die Wirkung von Fencheltee entfaltet sich am besten, wenn man vor dem Aufbrühen die Fenchelsamen mit einem Mörser "anstösst", wie der Apotheker sagt. Dabei werden die harten Schalen der Fenchelfrüchte angeknackt, damit die ätherischen Öle entweichen können. Einmal angestossenen Fenchel sollte man nicht zu lange aufbewahren, weil die ätherischen Öle schnell verfliegen.

Flohsamen

Flohsamen erhöhen das Stuhlvolumen und regen die Verdauung auf milde Weise an.

Flohsamen sind ein Gemisch von Samen mehrerer südländischer Arten der Pflanzengattung Plantago, im Deutschen auch Wegerich genannt. Nach der Einnahme binden sie Flüssigkeit im Darm, was den Durchfall lindert, aber hauptsächlich werden sie zum Abführen eingesetzt. Denn sie erhöhen das Stuhlvolumen und regen so die Verdauung auf milde Weise an.
Die Samenschale enthält viel Schleim, der für diesen Effekt verantwortlich ist. Kommen die Flohsamen mit Wasser in Berührung, quellen die Samenschalen auf. Sie werden daher vor der Anwendung mehrere Stunden in Wasser eingelegt und erst danach eingenommen. Um zu verhindern, dass die Samen vorzeitig quellen und die Speiseröhre verstopfen, muss zusätzlich viel Flüssigkeit nachgetrunken werden. Die Samen halten die Feuchtigkeit während der Magen-Darm-Passage und sorgen so einige Stunden später für einen weichen Stuhlgang.
Bei Verstopfung empfehlen Experten, jeweils fünf Gramm in 100 Millilitern Wasser vorzuquellen und diese Menge zwei- bis sechsmal täglich einzunehmen. Ein bis zwei Gläser Flüssigkeit sollen nachgetrunken werden.
Die Schalen der Indischen Flohsamen (Plantago ovata) sind als eigene Spezialität, die Flohsamenschalen, im Handel. Sie wirken wie die ganzen Samen, jedoch reicht eine kleinere Dosis. Besonders einfach lassen sich fertig gepulverte Präparate aus der Apotheke anwenden. Sie brauchen nicht länger vorzuquellen.

Ingwer

Ätherische Öle des Ingwers verbessern die Magenbewegung und beugen Reiseübelkeit vor.

In der Apotheke gibt es die Ingwerwurzel nicht nur in Fertigpräparaten, sondern auch in pulverisierter Form. Gegen Übelkeit können direkt zwei Gramm Pulver mit etwas Flüssigkeit eingenommen werden. Für einen Tee wird pro Tasse etwa ein Gramm Pulver mit kochendem Wasser übergossen und nach fünf Minuten abgeseiht. Ebenso gut eignet sich dafür die frische, grob zerkleinerte Wurzel. Und sogar kandierte Ingwerstücke sollen wirken.

Isländisch Moos

Isländisch Moos wird gegen Schleimhautreizungen oder bei trockenem Husten eingesetzt.

Neben den Schleimstoffen beherbergt die Flechte auch so genannte Flechtensäuren. Diese Substanzen wirken antibiotisch und schmecken bitter, daher steigert Isländisch Moos auch die Magensaftsekretion und lindert so Appetitlosigkeit und Verdauungsbeschwerden.
Für einen Tee, der auch zum Gurgeln benutzt werden kann, überbrüht man 1,5 Gramm getrocknetes Isländisch Moos (etwa ein gehäufter Teelöffel) mit 150 Milliliter Wasser. Nach zehn Minuten den Tee abgiessen. Drei bis vier Tassen des frisch bereiteten Tees werden über den Tag verteilt getrunken.

ANWENDUNGSGEBIETE – MAGEN UND DARM

Kalmus

Kalmuswurzel lindert die Beschwerden bei Entzündungen der Magenschleimhaut, Magengeschwüren oder Verdauungsstörungen.

Die Kalmuswurzel wird wegen ihres bitter-aromatischen Geschmacks gerne für die Bereitung von Kräuterlikör oder Magenbitter genutzt. In Letzterem kann er zudem noch seine arzneilichen Eigenschaften ausspielen: Das im Kalmus enthaltene ätherische Öl wirkt appetitanregend und krampflösend auf die Muskulatur des Magen-Darm-Trakts. Zubereitungen aus Kalmuswurzel lindern daher die Beschwerden bei Entzündungen der Magenschleimhaut, Magengeschwüren oder Verdauungsstörungen. Kalmus ist weltweit in unterschiedlichen Rassen verbreitet.
Fachleute warnen vor indischem Kalmus, da für sein ätherisches Öl in Tierversuchen eine krebserregende Wirkung nachgewiesen wurde. Das Öl des europäischen Kalmus enthält die potenziell gefährlichen Stoffe in erheblich geringeren Mengen und gilt als gut verträglich. Trotzdem raten Experten von längerfristigem Gebrauch ab. Aus Kalmuswurzel lässt sich auch ein Tee zubereiten: Dazu wird ein halber Teelöffel getrocknete Wurzel mit 150 Millilitern kochendem Wasser übergossen und drei bis fünf Minuten bedeckt ziehen gelassen. Diesen Tee mehrmals täglich vor den Mahlzeiten trinken.

Kamille

Kamille kommt gegen Magenschmerzen, Blähungen sowie Entzündungen der Haut oder der Atemwege zum Einsatz.

Die Kamille kommt gegen eine Vielzahl unterschiedlichster Leiden zum Einsatz. Dazu gehören auch Magenschmerzen und Blähungen . So unterschiedlich die Einsatzgebiete erscheinen mögen, zur Behandlung wird oft ein Auszug der Kamillenblüten mit Wasser verwendet. Einfachstes Beispiel dafür ist der Tee, von dem bei Problemen im Magen-Darm-Trakt drei- bis viermal täglich eine Tasse getrunken wird. Dazu überbrüht man pro Tasse einen gehäuften Esslöffel der Blüten mit 150 Millilitern heissem Wasser, deckt die Tasse zu und seiht nach fünf bis zehn Minuten ab. Bei Entzündungen der Mundschleimhaut gurgelt man mit frisch bereitetem Tee.

Kardamom

Die ätherischen Öle der Kardamomfrüchte verbessern die Fettverdauung.

Die ätherischen Öle der Kardamomfrüchte kurbeln den Gallenfluss an, wodurch auch die Fettverdauung verbessert wird. Kurz: Die leckeren, aber nicht ganz leichten Weihnachtsspezialitäten liegen nicht so schwer im Magen.
In der traditionellen asiatischen Medizin wird diese Eigenschaft schon seit Jahrhunderten genutzt. In China kommt Kardamom bei Magenschmerzen, Übelkeit, Erbrechen und Blähungen zum Einsatz, in Indien zusätzlich bei Störungen der ableitenden Harnwege. Auch die Pflanzenheilkunde-Experten des ehemaligen Bundesgesundheitsamts halten Kardamomfrüchte für ein wirksames Mittel gegen Verdauungsbeschwerden. Es empfiehlt sich jedoch, statt des Pulvers ganze getrocknete Kardamomfrüchte zu bevorzugen, die dann bei Bedarf zerkleinert werden. Diese bewahren das wertvolle ätherische Öl über längere Zeit. Erhältlich sind sie in der Apotheke.

Kümmel

Kümmelöl wird ähnlich wie dem ätherischen Öl von Anis und Fenchel eine entkrampfende und entblähende Wirkung bescheinigt.

Ähnlich wie dem ätherischen Öl von Anis und Fenchel wird dem Kümmelöl eine entkrampfende und entblähende Wirkung bescheinigt. Daher findet man Kümmel oft in schwer verdaulichen Speisen wie Kohl als vorbeugende Hilfe gegen Völlegefühl oder in Spirituosen, die die Verdauung ankurbeln sollen. Kümmel oder Kümmelöl werden aber auch therapeutisch gegen krampfartige Magen-Darm-Beschwerden oder Blähungen eingesetzt. Schon Säuglingen, die unter Blähungen leiden, wird der Bauch mit verdünntem Kümmelöl eingerieben.
Für einen Tee wird ein Teelöffel voll Kümmel (etwa 3,5 Gramm) in einem Mörser zerquetscht, mit einer Tasse kochendem Wasser übergossen und zugedeckt ziehen gelassen. Nach 10 bis 15 Minuten durch ein Sieb giessen und dreimal am Tag eine Tasse dieses Tees trinken. Wer lieber direkt das Kümmelöl einnehmen möchte, kann dreimal täglich je ein bis zwei Tropfen auf einem Würfelzucker einnehmen. Das ätherische Öl gibt es in der Apotheke.

Leinsamen

Bei Darmträgheit verbessern Leinsamen den Stuhlgang.

Hauptsächlich kommen die Samen bei Darmträgheit zum Einsatz. Auf ihrer festen Schale befinden sich Schleimstoffe, die beim Kontakt mit Flüssigkeit stark aufquellen. Zusätzlich enthalten sie einen grossen Anteil Ballaststoffe. Beides trägt dazu bei, den Stuhlgang zu verbessern, denn nach der Einnahme vergrössern die Samen das Stuhlvolumen und regen die Darmbewegung an. Zusätzlich hilft der Leinsamenschleim auch gegen Magenschleimhautentzündungen.
In der Apotheke kann man die Samen anstossen (quetschen) oder schroten lassen. Beides ist für die abführende Wirkung nicht unbedingt erforderlich. Zwar quellen die geschroteten Samen etwas schneller als ganze, aber sie haben auch erheblich mehr Kalorien, da das Öl aus dem Innern der Samen nun vom Körper aufgenommen werden kann. Überdies verderben die geschroteten Samen schneller, weil das Öl an der Luft schneller ranzig wird. Das Anstossen oder Quetschen schont dagegen die Samen, denn die Schale bleibt weitgehend intakt.

Löwenzahn

Die Bitterstoffe des Löwenzahns steigern den Appetit.

Für die Wirkungen des Löwenzahns werden hauptsächlich seine Bitterstoffe verantwortlich gemacht. Sie regen den Gallenfluss und die Produktion von Magensaft an, was zum einen Verdauungsbeschwerden lindert und zum anderen den Appetit steigert. Sowohl das mit Pflanzenheilkunde befasste Expertengremium Kommission E des ehemaligen Bundesgesundheitsamtes als auch die europäische wissenschaftliche Gesellschaft für Pflanzenheilkunde (ESCOP) beurteilen die Wirkung positiv. Die ESCOP empfiehlt jedoch bei Appetitlosigkeit und Verdauungsbeschwerden die Löwenzahnwurzel; zur Steigerung des Harnflusses bei rheumatischen Beschwerden und zur Vorbeugung von Nierengriess dagegen eher das Kraut der Pflanze.
Für einen Tee drei Gramm getrockneten Löwenzahn (zwei Teelöffel) mit 150 Millilitern kochendem Wasser übergiessen. Davon jeweils morgens und abends eine Tasse warm trinken.

Pfefferminze

Pfefferminze beruhigt den Hals und befreit die Bronchien. Auch Kopfschmerzen und Magen-Darm-Beschwerden lindert sie zuverlässig.

Traditionell setzt man Pfefferminz-Zubereitungen bei krampfartigen Beschwerden der Verdauungswege ein. Dazu eignet sich neben dem verdünnten ätherischen Öl auch Pfefferminztee. Fertige Aufgussbeutel in sehr guter Qualität erhält man in der Apotheke ebenso wie die losen getrockneten Blätter. Pro Tasse überbrüht man etwa 1,5 Gramm der Blätter mit kochendem Wasser und lässt den Tee fünf Minuten ziehen. Drei bis vier Tassen pro Tag reichen aus.

Rettich

Die Scharfstoffe des Rettichs lindern Verdauungsbeschwerden wie Völlegefühl, Blähungen oder Übelkeit.

Innerlich angewendet steigern sie den Gallenfluss und regen die Bewegung des Magen-Darm-Trakts an. Dadurch lindern sie Verdauungsbeschwerden wie Völlegefühl, Blähungen oder Übelkeit, besonders wenn diese durch verminderten Gallenfluss verursacht werden. Bei Katarrhen der oberen Atemwege soll Rettich ebenfalls helfen, denn seinen Inhaltsstoffen wird ein schleimlösender Effekt zugeschrieben. Die mit Pflanzenheilkunde betraute Kommission E des ehemaligen Bundesgesundheitsamts empfahl Rettich gegen Magen-Darm-Beschwerden und Atemwegserkrankungen.
Zu diesem Zweck kann man Rettichsaft, den es fertig in der Apotheke gibt, einnehmen. Dreimal täglich ein bis zwei Esslöffel lautet die Dosierungsempfehlung. Um den Magen nicht zu sehr zu reizen, raten Experten, nach einer Drei-Tages-Kur eine Pause von mehreren Tagen einzulegen.

Rhabarber

Rhabarber löst bei Verstopfung zuverlässig Stuhlgang aus.

Anthranoide verstärken die Darmbewegung und sorgen dafür, dass mehr Flüssigkeit in den Darm gelangt. So lösen sie zuverlässig Stuhlgang aus.
Rhabarberwurzel bereitet man am besten als Tee zu. Für eine Tasse werden ein bis zwei Gramm Pulver mit 125 Millilitern kochendem Wasser überbrüht und nach 10 bis 15 Minuten abgeseiht. Davon jeweils morgens und abends eine Tasse trinken. Fachleute empfehlen, Tees aus Rhabarberwurzel ebenso wie die übrigen Anthranoide enthaltenden pflanzlichen Arzneimittel nur maximal ein bis zwei Wochen am Stück anzuwenden, da dem Körper ansonsten zu viel Kalium verloren geht. Das könnte die Verstopfung letztendlich noch verstärken und Herzrhythmus-Störungen oder Nierenprobleme nach sich ziehen.

Rizinus

Rizinusöl hat sich als stark wirkendes Abführmittel einen Namen gemacht.

Rizinusöl hat sich als stark wirkendes Abführmittel einen Namen gemacht. Im Darm wird aus dem Öl Rizinolsäure freigesetzt, der eigentliche Wirkstoff. Dieser hemmt die Aufnahme von Flüssigkeit aus dem Darm in den Körper und sorgt gleichzeitig dafür, dass verstärkt Flüssigkeit in den Darm einströmt. Dadurch lässt der gewünschte Effekt auf die Verdauung nicht lange auf sich warten.
Experten empfehlen, Rizinusöl nur kurzzeitig anzuwenden. Der Körper verliert sonst zu viele Mineralstoffe. Die übliche Dosierung für Erwachsene beträgt ein bis zwei Esslöffel möglichst auf nüchternen Magen. Es gibt Rizinusöl im Übrigen auch in Kapseln. Rizinussamen enthalten den Stoff Ricin, der als eines der stärksten natürlich vorkommenden Gifte gilt. Bereits der Verzehr von wenigen der graubraunen, marmorierten, bohnenförmigen Samen kann tödlich enden! Aber keine Angst: Da Ricin nicht in das Rizinusöl übergeht, birgt die Einnahme bestimmungsgemässer Dosen des Öls kein Risiko.

Rosmarin
Rosmarin löst Verkrampfungen der Gallenwege und steigert die Schlagkraft des Herzens.

Eingenommen lindert Rosmarin Magen-Darm-Beschwerden: Die ätherischen Öle lösen Verkrampfungen der Gallenwege und des Dünndarms, und beim Würzen von opulenten Speisen ist das sicher ein willkommener Nebeneffekt. Schwangere sollten allerdings darauf verzichten, denn die Pflanze fördert die Wehentätigkeit. Für den Tee wird ein Teelöffel Rosmarin mit einer Tasse kochendem Wasser aufgegossen und fünf Minuten bedeckt ziehen gelassen.

Salbei
Salbei-Blätter werden bei Zahnfleischentzündungen, Magen-Darm-Problemen oder übermässigem Schwitzen verwendet.

Innerlich angewendet entfaltet das ätherische Öl einen krampflösenden Effekt im Magen-Darm-Trakt und die Gerbstoffe sorgen dafür, dass bei Durchfall nicht zu viel Flüssigkeit in den Darm strömt. Neben Fertigpräparaten eignen sich für die Anwendung sowohl das ätherische Öl als auch getrocknete Salbeiblätter. Beides erhalten Sie in Ihrer Apotheke. Für eine Tasse Tee benötigt man 1 bis 1,5 Gramm der Blätter. Je nach Bedarf kann man bis zu vier Tassen davon am Tag trinken. Für einen Aufguss zum Gurgeln und Spülen dürfen es auch etwas mehr Blätter sein: 2,5 Gramm empfehlen die Fachleute pro Tasse.

Schafgarbe
Schafgarbe wird gerne gegen krampfartige und entzündliche Magen-Darm-Beschwerden eingesetzt.

Schafgarbe wird gerne gegen krampfartige und entzündliche Magen-Darm-Beschwerden eingesetzt. Dabei spielt es keine Rolle, ob die Blüten oder das Kraut der Pflanze verwendet werden, denn beide Teile weisen gleichartige Inhaltsstoffe auf. Darüber hinaus steigert Schafgarbe den Gallenfluss, was bei der Fettverdauung hilft. Ein Unterschied zur Kamille besteht darin, dass Schafgarbentee bitter schmeckt. Das ist keineswegs ein Nachteil, denn die Bitterstoffe regen den Appetit an. Für den Tee werden zwei Gramm Schafgarbenkraut mit einer Tasse kochendem Wasser überbrüht; man lässt den Tee zehn bis 15 Minuten bedeckt ziehen.

Schleifenblume
Die Bitterstoffe der Schleifenblume kurbeln die Produktion von Verdauungssäften an.

Die Bitterstoffe kurbeln die Produktion von Verdauungssäften an. Kurz vor dem Essen getrunken, wecken sie fehlenden Appetit. Das ist jedoch längst nicht alles, was die Schleifenblume für Magen und Darm zu leisten vermag. Bei eingehenden Untersuchungen von Schleifenblumenauszügen fanden sich Hinweise, dass diese unter anderem krampflösend, entzündungshemmend und zellschützend wirken. Darüber hinaus sollen sie auch Geschwüren der Magenschleimhaut vorbeugen.
Zur Anwendung von Teezubereitungen fehlen bisher Erfahrungen und auch genaue Dosierungsangaben; daher gibt es das Kraut der Pflanze in der Apotheke nicht einzeln zu kaufen. Schleifenblumenextrakt ist lediglich als Bestandteil pflanzlicher Kombinationspräparate erhältlich.

Schwarzer Tee
Schwarzer Tee enthält Koffein, das Körper und Geist anregt, und Gerbstoffe gegen Durchfall.

Schwarzer Tee entsteht durch ein Fermentation genanntes Verfahren. Dabei werden die Blätter gerollt, was die Pflanzenzellen teilweise zerstört. Ansonsten getrennte Stoffe aus dem Zellinneren kommen miteinander in Kontakt und bilden neue Aroma- und Farbstoffe. Das führt auch dazu, dass die Blätter sich schwarz färben. Dieser Vorgang beeinflusst das im Tee enthaltene Koffein nicht. Es kommt in beiden Sorten etwa in gleicher Menge vor.
Koffein wirkt auf verschiedene Weise: Zum einen regt es Körper und Geist an und vertreibt dadurch Müdigkeit und Erschöpfung. Zum anderen lindert es auch Kopfschmerzen. Schwarzer Tee eignet sich überdies auch zur kurzzeitigen Behandlung von Durchfallerkrankungen. Darin enthaltene Gerbstoffe wirken zusammenziehend auf die Darmschleimhaut.

Sennesblätter
Sennesblätter wirken zuverlässig gegen Verstopfung.

Die Anthranoide sorgen dafür, dass dem Darminhalt kein Wasser und keine Mineralien entzogen werden, sondern noch zusätzlich in den Darm einströmen. Dadurch erhöht sich das Stuhlvolumen, und dieser Füllungsreiz regt die Darmbewegung an, was etwa zwölf Stunden nach der Einnahme den Stuhlgang ermöglicht.
Es sind zwar sowohl die Sennesblätter als auch die Sennesfrüchte als lose Ware in der Apotheke erhältlich, Fachleute empfehlen jedoch, bei Verstopfung lieber auf standardisierte Fertigarzneimittel zurückzugreifen. Diese sind einfacher zu dosieren. Stimulierende Abführmittel sollen ohne ärztlichen Rat nicht über längere Zeit regelmässig angewendet werden. Bei ein bis zwei Wochen liegt die maximale Einnahmedauer auch für die Sennespräparate. Ansonsten besteht das Risiko, zu grosse Mengen Mineralstoffe, besonders Kalium, mit dem Stuhlgang zu verlieren. Dies wiederum verstärkt die Verstopfung und kann den Herzschlag aus dem Rhythmus bringen.

Süssholzwurzel
Süssholzwurzel wirkt schleimlösend bei Husten und lindert Magenschleimhautentzündungen.

Für einen Tee übergiesst man ein bis zwei Teelöffel Süssholzwurzel mit 150 Millilitern kochendem Wasser und lässt das Ganze 10 bis 15 Minuten ziehen. Diesen Tee dreimal täglich nach den Mahlzeiten trinken, jedoch nicht länger als sechs Wochen hintereinander.

Tausendgüldenkraut
Tausendgüldenkraut regt den Appetit an.

Tausendgüldenkraut bereitet man meist als Tee zu. In der Apotheke gibt es dafür das getrocknete Kraut als lose Ware oder schon fertig dosiert in Aufgussbeuteln verpackt. Für den Tee werden etwa zwei Gramm (etwa ein Teelöffel) des Krauts mit 150 Millilitern kochendem Wasser übergossen und zehn bis 15 Minuten ziehen gelassen. Gegen Appetitlosigkeit soll dreimal täglich eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten eine Tasse davon getrunken werden. Gegen Verdauungsbeschwerden empfehlen Fachleute, den Tee nach dem Essen zu trinken.

Teufelskralle
Teufelskralle wirkt gegen Schmerz und Entzündung bei Arthrose.

Darüber hinaus regen die bitteren Zubereitungen aus der Wurzel auch den Appetit an. Dazu eignet sich sehr gut ein Tee aus etwa einem Teelöffel getrockneter und zerkleinerter Teufelskrallenwurzel, der mit 300 Millilitern heissem Wasser überbrüht wird. Das Ganze wird acht Stunden stehen gelassen. Danach abseihen und in drei Portionen über den Tag verteilt vor dem Essen trinken.
Da der grösste Teil der Teufelskrallenwurzeln aus Wildsammlungen stammt, wird diese Art mittlerweile als gefährdet eingestuft. Anbauprojekte und schonende Ernte der Wurzeln, die das Überleben der Pflanze garantiert, sollen den Bestand schützen.

Tollkirsche
Tollkirsche gegen kolikartige Schmerzen im Magen-Darm-Bereich.

In der Naturheilkunde wird der krampflösende Effekt dieser Alkaloide genutzt. Er tritt schon in geringer Dosierung ein. Kolikartige Schmerzen im Magen-Darm-Bereich lindern Zubereitungen aus den Blättern der Tollkirsche zuverlässig. Da der Alkaloidgehalt der Pflanzen stark schwanken kann, werden heutzutage nur noch standardisierte Zubereitungen der Tollkirsche als Extrakt oder Pulver oder die Einzelwirkstoffe verwendet.

Uzara
Uzara stoppt Durchfall.

Bislang bleibt es bei der Zulassung des Arzneimittels gegen Durchfall. Forscher vermuten, dass die Inhaltsstoffe der Wurzel eine krampflösende Wirkung auf die Darmmuskulatur haben. Darüber hinaus dämpfen sie die übersteigerte Aktivität des Darms. Da Extrakte der afrikanischen Wurzel bitter schmecken, lindern sie auch die Übelkeit, die häufig zusammen mit Durchfall auftritt.

Wacholder
Wacholderbeeren wirken gegen Beschwerden des Magen-Darm-Trakts.

Traditionell wird Wacholder gerne schwer verdaulichen Speisen als Gewürz zugesetzt, denn die Beeren wirken allgemein gut gegen Beschwerden des Magen-Darm-Trakts. Die heilende Kraft der kleinen Früchte beruht höchstwahrscheinlich auf den ätherischen Ölen, die darin enthalten sind.

Wegwarte
Wegwarte wird traditionell bei Magen-Darm-Beschwerden eingesetzt.

Diese Heilpflanze wird traditionell bei Magen-Darm-Beschwerden eingesetzt. Zum einen wirkt sie leicht abführend, und zum anderen regt sie durch ihren Gehalt an Bitterstoffen Appetit und Gallenfluss an. Ein verstärkter Gallenfluss sorgt dafür, dass fette Speisen leichter verdaut werden und weniger schwer im Magen liegen. Auch das mit Pflanzenheilkunde befasste Expertengremium "Kommission E" des ehemaligen Bundesgesundheitsamts empfiehlt die Verwendung von Wegwarte gegen Magen-Darm-Beschwerden.
Hierzu eignet sich gut, mehrmals täglich eine Tasse Wegwartentee zu trinken. Dazu kocht man zwei bis vier Gramm getrocknetes und zerkleinertes Wegwartenkraut aus der Apotheke in 150 Millilitern Wasser. Nach fünf Minuten abseihen und jeweils vor den Mahlzeiten einnehmen.

Wermut
Die Bitterstoffe des Wermuts regen den Appetit an.

Dessen ungeachtet wird Wermut seit Jahrhunderten als Teeaufguss traditionell gegen Appetitlosigkeit und Verdauungsbeschwerden eingesetzt. Diese Anwendung fand auch die volle Zustimmung der europäischen Arzneimittelbehörde ESCOP. Vor allem die Bitterstoffe des Wermuts sorgen dafür, dass nach dem Trinken verstärkt Verdauungssäfte gebildet werden. Dieser Vorgang regt den Appetit an. Der Tee lässt sich ganz einfach aus Wermutkraut zubereiten. Dafür überbrüht man etwa einen Teelöffel des Krauts mit 150 Milliliter kochendem Wasser und lässt das Ganze drei Minuten ziehen. Am besten wirkt der Tee, wenn man ihn etwa eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten trinkt. Falls Ihnen der auf diese Weise gekochte Tee zu bitter sein sollte, nehmen Sie einfach etwas weniger Wermutkraut oder verkürzen Sie die Ziehzeit, bis Ihnen das Ergebnis behagt.

Zaubernuss
Zaubernuss kommt bei leichten Hautverletzungen und gegen Hämorrhoiden zum Einsatz.

Innerlich angewendet helfen die Gerbstoffe der Zaubernuss gegen akuten Durchfall. Eine Teezubereitung der Blätter ist jedoch relativ schlecht verträglich und wird daher zu diesem Zweck kaum verwendet.

Quelle: www.aponet.de