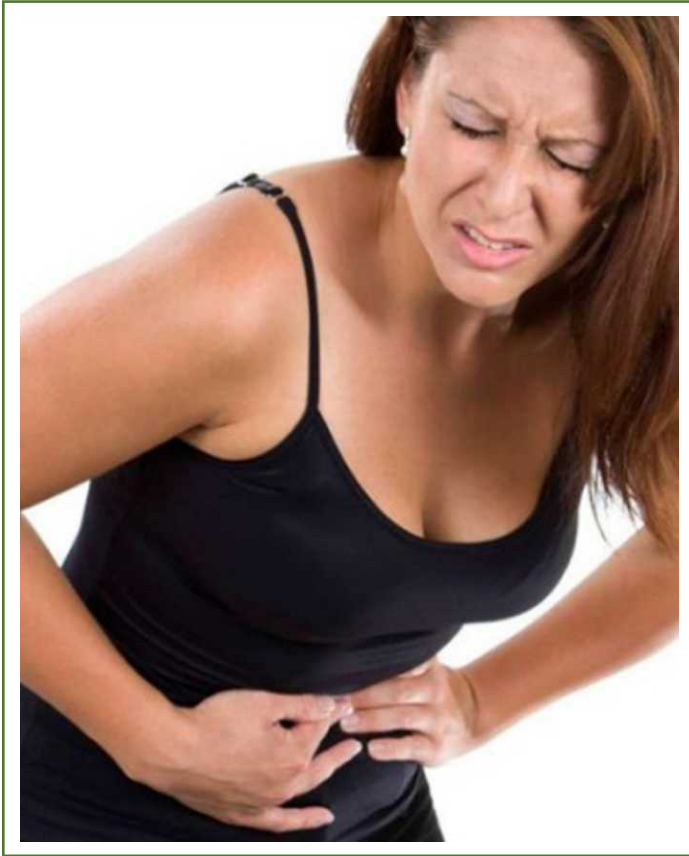


Kräuter für Magen und Darm

Von Dr. Detlef Eichberg



Seit Jahrhunderten kennt die Klostermedizin die wohltuende Wirkung von Bitterstoffen aus Pflanzen auf den Verdauungstrakt. Diverse Alkoholika erfreuen sich in Form eines „Magenbitter“ auch heute noch großer Beliebtheit.

Die bitteren Inhaltsstoffe von Enzianwurzel, Schafgarbenkraut, Löwenzahnwurzel, Wermutkraut, Angelikawurzel und Artischockenblätter fördern die Sekretion von Verdauungssäften und regen die Motilität des Magen-Darmtraktes an. Bereits über die Geschmacksnerven der Zunge entfalten Bitterstoffe ihre Wirkung, indem reflektorisch die Speichel- und Magensaft-Produktion gefördert wird. Besonders bei fettreichen Mahlzeiten empfiehlt sich die Einnahme von Bitterstoffen, da durch die Anregung der Gallenproduktion die Fettverdauung unterstützt wird. Auch bei Völlegefühl oder Appetitlosigkeit eignen sich Bitterstoffe zur naturheilkundlichen Therapie. Scharf schmeckende Pflanzenstoffe in Pfeffer, Ingwer, Kalmus, Galgant und Curcuma unterstützen ebenfalls die Verdauung.

Getrennt von der Kategorie der Bitter- und Scharf-Stoffe müssen sogenannte carminativ wirksame, d. h. entkrampfende und blähungstreibende Pflanzen, angesehen werden. Hierzu gehören z. B. Kümmel, Fenchel, Pfefferminze und Pomeranzenschalen.

Melissenblätter und Kamillenblüten schließlich haben einen beruhigenden und entzündungshemmenden Einfluss auf Magen und Darm. Diese Kräuter können auch gut bei Magen-Darm-Infekten mit Eichenrinde und Birkenkohle kombiniert werden.

Als Darreichungsform kommen die erwähnten Naturstoffe in Form von Tee, Tinkturen oder als Extrakte in Tabletten- oder Kapselform in betracht. Es muss beachtet werden, dass bei schweren Entzündungen im Magen-Darm-Bereich, wie z. B. Morbus Crohn und schwere Gastritis, als auch zur Bekämpfung von Candida- und Heliobakter-Infektionen die erwähnten Phytopharmaka nicht ausreichend wirksam, wenn nicht sogar kontraindiziert sind.