



# Unterstützung der Verdauungstätigkeit

## Magenmittel (Stomachika)

Verdauungsstörungen können sich durch Appetitlosigkeit, Übelkeit, Völlegefühl oder Sodbrennen äußern. Hilfreiche Magenmittel enthalten meist pflanzliche Bitterstoffe und ätherische Öle. Sie wirken einerseits anregend auf die Mundschleimhaut und die Speicheldrüsen, was den Appetit fördert. Andererseits zeigen sie auch im Magen und Dünndarm eine die Verdauung unterstützende Wirkung. Für gewöhnlich nimmt man solche Magenmittel am besten eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten ein.

Dem Würzen von Speisen kommt eine große Bedeutung für die menschliche Gesundheit zu: schmackhafte und wohlriechende Nahrungsmittel üben eine wichtige Reizwirkung auf die Schleimhäute in Mundraum und Magen aus.

Würzmittel auf der Basis von ätherischen Ölen, Scharfstoffen und Bitterstoffen können die Produktion verschiedener Verdauungssäfte sowie die Tätigkeit von Magen und Darm anregen. Darüber hinaus sind diese Wirkstoffgruppen auch in einer Vielzahl von Heilmitteln enthalten, welche die Verdauung gezielt unterstützen sollen.

## Mittel gegen Blähungen (Karminativa)

Durch Verkrampfungen innerhalb des Darmtraktes können Verdauungsgase gestaut werden, wodurch unter Umständen kolikartige Schmerzen auftreten. In diesem Falle sind sog. blähungstreibende Mittel überaus hilfreich. Diese enthalten ätherische Öle und wirken im Magen-Darm-Trakt krampflosend und verdauungsfördernd.

## Gallenmittel (Cholagoga)

Gallentreibende Arzneimittel enthalten zumeist (ähnlich wie viele Magenmittel) ätherische Öle, Bitterstoffe und Scharfstoffe. Sie fördern die Bildung und Ausschüttung der Gallenflüssigkeit in den Darm und werden ca. 30 Minuten vor den Mahlzeiten eingenommen. Pflanzliche Gallenmittel kommen vor allem bei Völlegefühl, Druck im Oberbauch oder Übelkeit zum Einsatz.



Gelber Enzian  
(*Gentiana lutea*)

In der Enzianwurzel sind zahlreiche Bitterstoffe nachweisbar, welche den Appetit und die Verdauung anregen.



Benediktenkraut  
(*Cnicus benedictus*)

In den Blättern dieser Pflanzenart sind vor allem Bitterstoffe enthalten, welche förderlich für den Appetit sind und Verdauungsbeschwerden mindern können. Foto: Krzysztof Ziarnek, Kenraiz



Pfefferminze  
(*Mentha x piperita*)

Die Blätter sind reich an ätherischen Öl und finden vor allem in Tees bei Magen-Darm- und Gallen-Beschwerden Verwendung. Foto: colourbox.de



Artischocke  
(*Cynara scolymus*)

Die enthaltenen Bitterstoffe fördern die Produktion von Verdauungssäften, insb. der Gallenflüssigkeit. Auch auf den Leberstoffwechsel soll sich diese Heilpflanze positiv auswirken.



Fenchel  
(*Foeniculum vulgare*)

Diese Pflanzenart ist reich an ätherischen Öl, welches bei Blähungen hilfreiche Dienste leistet.



Anis  
(*Pimpinella anisum*)

Zumeist wird Anis zusammen mit Kümmel und Fenchel als Tee verwendet. Dieser zeigt bei Verdauungsbeschwerden und Krämpfen im Darmbereich positive Wirkungen.



Wermut  
(*Artemisia absinthum*)

Diese bekannte Beifußart kann als Tee Verwendung finden und beispielsweise vor dem Essen als appetitanregendes Mittel eingenommen werden.



Kümmel  
(*Carum carvi*)

Die Kümmelsamen weisen einen hohen Gehalt an ätherischen Öl auf. Sie gelten als das beste pflanzliche Mittel gegen Blähungen und werden entsprechend häufig therapeutisch verwendet.

