

# Wenn die Pfunde purzeln

## Pflanzliche Mobilmachung im Verdauungssystem

VON ELLEN HUBER

**Die Weihnachtszeit liegt hinter uns und hat uns das eine oder andere Wohlstandspölsterchen beschert. Während wir uns genussvoll und entspannt Festtagsbraten und Plätzchenüberfluss widmeten, leistete unser Magen-/Darmtrakt Schwerarbeit. Mit ausgewählten Heilkräutern können wir die Verdauung effektiv unterstützen und lassen nebenbei so manche Pfunde purzeln.**

Eine alte Volksweisheit verrät: „Was bitter dem Mund, ist dem Magen gesund“.

Bitterstoffe sind aus den meisten Gemüsen herausgezüchtet. In einer Reihe von Wildpflanzen sind sie dagegen noch in unterschiedlichem Maß vorhanden. Sie eignen sich hervorragend zur Steigerung der Sekretion von Mundspeicheldrüsen, Magen, Gallenflüssigkeit und Bauchspeicheldrüse. Dies führt zu einer zügigeren Verdauung der Nahrung, einer besseren Aufnahme von Nährstoffen und beugt Gasbildung im Darm vor. Bitterstoffe regen zudem die natürliche Eigenbewegung des Darms (Peristaltik) an und verhelfen zusammen mit der vermehrten Ausschüttung von Gallenflüssigkeit zu regelmäßigem Stuhlgang.

Durch eine gezielte Verbesserung der Verdauungsfunktion mit bitter schmeckenden Pflanzen wird eine Gewichtsabnahme in vielen Fällen erleichtert. In mehreren

Studien mit einem granulierten Bitterstoffpräparat aus Wegwartenkraut, Löwenzahnkraut und wilden Artischockenblättern, zeigte sich bei täglicher Anwendung nach vier Wochen eine deutliche Abnahme des bauchbetonten Übergewichts. Bitterstoffe bewirken ein schnelleres Sättigungsgefühl, eine Normalisierung des Zuckerstoffwechsels und vermindern die Lust auf Süßes. Auch die Leber profitiert von ihnen mit verbessertem Stoffwechsel und erhöhter Entgiftungsleistung.

Wichtig ist, Bitterstoffe ungesüßt eine halbe Stunde vor dem Essen einzunehmen und ca. eine Minute im Mund zu behalten. Die Bitterstoffrezeptoren auf der Zunge geben das Signal zur Ausschüttung der Verdauungssäfte. Die Einnahme einer kleinen Dosis genügt (z.B. 8 Tropfen einer Tinktur). Eine Überdosis kann die Verdauungstätigkeit verlangsamen.

Bittermischungen sollten nach ca. 4 Wochen wieder geändert werden, da sich der Körper daran gewöhnt und die Wirkung nachlässt.

Bei zu viel Magensäure und Magengeschwüren sind Bitterstoffe zu meiden.

Unter Stress neigt der Magen zu Sodbrennen und benötigt beruhigende, entzündungshemmende Pflanzen wie Melisse, Ringelblume, Schafgarbe und Süßholzwurzel.

### Unser Verdauungssofen braucht Wärme

Wollen wir unser Verdauungssystem bei der Gewichtsregulierung zusätzlich unterstützen, sollten wir ihm ausreichend Wärme zuführen. Unser „Verbrennungsmotor“ funktioniert in den meisten Fällen besser, wenn wir ihm wärmende Heilpflanzen und Nahrungsmittel zuführen. So ist den Verdauungsorganen mit einer heißen Gemüsesuppe oft besser geholfen, als mit kühlendem Joghurt und Salat. Winterliche Outdoor-Aktivitäten sind zur Erhaltung der Muskelmasse und des Wohlbefindens sehr zu empfehlen. Danach heizt eine Tasse Kräutertee ein.

**Einige wärmende und bitterstoffreiche Pflanzen werden im Folgenden vorgestellt:**

### Beifuß ►

*Die Volksnamen Gürtlerkraut und Schoßwurz beschreiben den fruchtbarkeits- und wehenanregenden Aspekt des Sonnwendkrautes.*

Diese uralte Kultpflanze ist nicht nur als wärmend-bitteres Gewürz beim fetten Gänsebraten hilfreich, sondern auch ein Mittel zur Regulation der Hirnanhangsdrüse. Dies ist eine Hormonsteuerzentrale, die unter anderem auch die Schilddrüsen- und weiblichen Geschlechtshormone koordiniert. Gewichtsschwankungen können mit diesen Hormonkreisläufen zusammenhängen.







### Schafgarbe ►

*Der lateinische Name Achillea millefolium geht zurück auf das tausendblättrige Wundheilkraut des verletzten Achilles*

Neben der Sekretionsanregung wird vor allem die wundheilende, entzündungshemmende und krampflösende Wirkung der enthaltenen ätherischen Öle sehr geschätzt. Diese Eigenschaften sind bei angegriffener Magen-/Darmschleimhaut dienlich. Der desinfizierende Effekt hält Bakterien und Viren in Schach.



#### Teerezeptur zur Harmonisierung der Verdauungstätigkeit

|                    |        |
|--------------------|--------|
| Angelikawurzel     | 30.0 g |
| Fenchelsamen       | 20.0 g |
| Schafgarbenkraut   | 20.0 g |
| Beifußkraut        | 10.0 g |
| Süßholzwurzel      | 10.0 g |
| Pfefferminzblätter | 10.0 g |

2 Teelöffel der Mischung mit ¼ l kochendem Wasser übergießen, ca. 8 Minuten ziehen lassen, 3 Tassen täglich vor den Mahlzeiten trinken.

### ◀ Pfefferminze

*Steht bei Übelkeit und Brechreiz mit Krämpfen lindernd zur Seite*

Sie kühlt zwar, beschleunigt aber die Magenentleerung und regt die Sekretion an. Zugleich nützlich bei krampfartigen Beschwerden im Gallenbereich. Bei zu langer Anwendung kann es zu Magenreizung kommen.



### ◀ Tausendgüldenkraut

*Dieses Enziangewächs ist tausend Gulden wert.*

Verglichen mit dem Gelben Enzian findet sich bei dieser Pflanze ein milderer Bittergeschmack. Sie ist elementarer Bestandteil von Rezepturen gegen Verdauungsschwäche und nervöse Erschöpfungszustände. Auch nützlich bei Sodbrennen aufgrund von Mangel an Magensäure, dabei wird die Säurebildung angeregt und der Muskel am Mageneingang gestärkt.

Bitte denken Sie daran, Heilpflanzen verfügen über kraftvolle Wirkstoffe und können Nebenwirkungen haben. Schon Paracelsus sagte: „Allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift ist“. Eine Teemischung sollte nur 4 Wochen getrunken werden, danach 1-2 Wochen pausieren.

Der Bauch als Zentrum unseres Wohlbefindens dankt Ihnen einen Kräuteraperitif, ob als Tee oder alkoholische Zubereitung vor den Mahlzeiten. Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass eine gesunde Darmflora die Entwicklung der Psyche positiv beeinflusst. Genussvolles Essen in ruhiger Atmosphäre und duftende, heilsame Gewürze in den Speisen wie Wacholder, Kümmel, Majoran, Pfeffer und viele andere halten Leib und Seele zusammen. ■

[www.heilpflanzen-schule-millefolia.de](http://www.heilpflanzen-schule-millefolia.de)