

## **Die 6 besten Kräuter für den Darm: diese Pflanzen helfen bei Magen- Darm- Problemen!**

Völlegefühl, Blähungen, Verstopfung und Bauchkrämpfe entstehen, wenn die Verdauung nicht mehr stimmt. Es handelt sich um Beschwerden, die durch falsche Ernährungsgewohnheiten, wie zu reichhaltiges Essen, mangelnde Bewegung, zu wenig trinken etc. vielen Menschen das Leben schwer machen und auch noch das Körpergewicht stetig ansteigen lassen.

Was ist hier zu tun?

Eine Umstellung der Essgewohnheiten auf ballaststoffreiche Kost, in kleineren Mahlzeiten, viel Flüssigkeit und häufige körperliche Betätigung dienen dazu, den Darm funktionstüchtig zu halten. Auch täglich eine Portion Joghurt, der lebende Kulturen enthält, ist hilfreich, Völlegefühl und gestörten Stoffwechsel zu verhindern.

Zusätzlich eignet sich für den Beginn dieser Therapie ein rein pflanzliches Arzneimittel (z.B. Jacobus-Schwedenkräuter N zur Eigenherstellung eines wirksamen Elixiers oder jetzt auch als Filterbeutel-Abführtee, nur in Apotheken!), das aus vielen magenstärkenden und darmanregenden Heilkräutern besteht.

### **Die einzelnen Kräuter haben folgende Wirkungen:**

**Sennesfrüchte:** Auch Blüten und Blätter unterschiedlicher Sennes-Arten wirken gegen verschiedene Verdauungsbeschwerden und haben eine abführende Wirkung.

**Fenchel:** Seine Inhaltsstoffe wirken krampflösend, beruhigend und desinfizierend und finden deshalb Anwendung bei Magen-Darm-Beschwerden und Blähungen.

**Galgantwurzel:** Die Pflanze wird bei Verdauungsbeschwerden angewendet, wirkt appetitanregend und soll gegen Fieber wirken.

**Bitterorangenschalen:** Ihre Bitterstoffe wirken bei Appetitlosigkeit, dyspeptischen Beschwerden und bei durch zu wenig Magensaft bedingten Magenstörungen.

**Zitwerwurzel:** Sie ist Magensaft fördernd und dient hauptsächlich der Verdauungsstärkung, wirkt aber auch krampflösend. Sie findet Anwendung bei Gallen- oder Leberschwäche, Blähungen und Koliken.

**Enzianwurzel:** Der Gehalt an Bitterstoffen erklärt ihr Anwendungsgebiet: zur Behandlung von Verdauungsbeschwerden wie Appetitlosigkeit, Völlegefühl und Blähungen.