

Magen-Darm-Erkrankungen (1)

DAS ÜBEL MIT DER VERDAUUNG



Gut gegessen? Oder liegt das Mittagessen noch schwer im Magen. In einer Beitragsserie steht der Magen-Darm-Trakt des menschlichen Körpers im Mittelpunkt.

Der Verdauungstrakt gilt in der Medizin als wichtiger Bestandteil des allgemeinen Wohlbefindens. Eine schwache Verdauung, ein Mangel an Verdauungssäften oder chronische Medikamenteneinnahme können dieses sensible System aber aus dem Gleichgewicht bringen und sind so Wegbereiter für Leistungsabbau, ein schwaches Immunsystem, Nahrungsmittelallergien, ein Reizdarmsyndrom, allergische und infektbedingte Erkrankungen der Atemwege sowie dermatologische Krankheiten.

Appetitlosigkeit

Bei Appetitlosigkeit helfen Bitterstoffe, die zum Beispiel in Amara-Tropfen enthalten sind (3 x 15 Tropfen vor den Mahlzeiten). Typische Beispiele für solche Bitterstoffe sind Enzian, Tausendgüldenkraut, Meisterwurz, Fieberklee, Wermut, Andorn, Hopfen oder Schafgarbe. Da Appetitlosigkeit ein Leitsymptom für verschiedenste

Erkrankungen ist, gilt es, funktionelle und organische Ursachen vorab abzuklären.

Völlegefühl

Bei Völlegefühl mit Aufstoßen und Blähungen und Neigung zu Obstipation helfen Fenchel Früchte, Kamillenblüten, Kümmel Früchte und Pfefferminzblätter. Es gibt sie auch als homöopathisches Kombinationspräparat in der Apotheke (3 x täglich 30 Tropfen).

Hohe Blutfette

Sind der Fettstoffwechsel gestört und die Blutfettwerte erhöht, helfen Präparate mit Artischockenblättern, die als pflanzliches Arzneimittel in Kapselform (3 x täglich 1 bis 2 Kapseln) erhältlich sind. Allerdings sollte man bei gleichzeitiger Einnahme von gerinnungshemmenden Medikamenten vom Cumarin-Typ (Phenprocoumon, Warfarin) vorsichtig sein, da die blutgerinnungshemmende Wirkung abgeschwächt werden kann. Auch der



Verzehr von Artischocken wirkt positiv, jedoch sollte man sich über die richtige Zubereitung des Gemüses beraten lassen.

Sodbrennen

Wer unter Sodbrennen (dyspeptische Beschwerden), saurem Aufstoßen und „Brennen“ hinter dem Brustbein leidet, kann Kamillenblüten als Tee trinken oder als Konzentrat (3 x 20 Tropfen in warmem Wasser vor den Mahlzeiten) einnehmen.

Rollkur als Alternative

Verdauungsbeschwerden können zudem mit einer konsequent über etwa zwei Wochen durchgeführten sogenannten Rollkur effektiv behandelt werden. Dabei wird der Körper in unterschiedliche Lagen gebracht. So funktioniert's: Kamillenblütenextrakt als Tinktur in warmem Wasser lösen, ein Viertel davon auf nüchternen Magen trinken, sich hinlegen und sich jeweils ca. fünf Minuten zunächst auf den Rücken drehen, dann auf die linke Seite, dann auf den Bauch, dann auf die rechte Seite. Dazwischen wird jeweils ein Viertel des restlichen Kamillenwassers getrunken.

Zusätzlich empfiehlt sich vor dem Schlafengehen die Einnahme eines Leinsamenschleims. Beide Maßnahmen sind eine be-



Dr. med. Verena Delmonego

Fachärztin für Allgemeinmedizin mit weiteren Fachgebieten Homöopathie und Komplementärmedizin www.vitalmed.bz

währte Basistherapie, die durch die Anwendung von Kamillenblüten und Süßholzwurzel als Tee optimiert wird.

Wie immer ist vor einer komplementärmedizinischen Therapie die schulmedizinische Abklärung empfohlen. Besprechen Sie die Einnahme der Mittel auch mit Ihrem Arzt und Apotheker, um Zwischenfälle oder Wechselwirkungen zu minimieren.

Im nächsten Teil der Serie geht es um den Darmaufbau nach einer Antibiotikatherapie und um die chronisch entzündlichen Darmerkrankungen.