



# MAGEN UND DARM

Ca. 30% der Bevölkerung leiden an Verdauungsstörungen, sogenannten dyspeptischen Beschwerden. Sie gehen mit Völlegefühl, Blähungen, krampfartigen Schmerzen, Durchfällen sowie mit Übelkeit und Erbrechen einher.

Ätherische Öle z.B. aus **Kümmel**, **Oregano**, **Melisse**, **Pfefferminze** und **Rosmarin** wirken blähungstreibend (karminativ) und entspannend (spasmolytisch) auf die Muskulatur von Magen und Darm. Dadurch wird der normale Verdauungsablauf wiederhergestellt. Bitterstoffe aus **Wermut**-, **Andorn**- und **Schafgarbenkraut** sind außerdem gallewirksam (cholagog). Sie sorgen durch vermehrte Produktion von Gallensäuren und durch Entkrampfung der Gallenwege für eine verbesserte Fettverdauung im Dünndarm.

Eine Schleimhautentzündung im Magen-Bereich (Gastritis) kann viele Ursachen haben: bakterielle Infektionen, Unverträglichkeit bestimmter Nahrungsmittel, oder auch erhöhte Magensäureausschüttung, die unter anderem durch Stress oder Ärger hervorgerufen wird. Unbehandelt kann eine chronische Gastritis, meist unter Mitwirkung eines bestimmten bakteriellen Erregers, zu einem Magen- oder Zwölffingerdarmgeschwür (Ulkus) führen. Dessen Therapie gehört in die Hand eines Arztes. In leichteren Fällen von Gastritis sowie zur Unterstützung einer vom Arzt verordneten Therapie empfiehlt sich die Anwendung von Heilpflanzen mit entzündungswidrigen und reizmildernden Eigenschaften (**Schafgarbenkraut**, **Süßholzwurzel**, **Eibischwurzel**).

Abführmittel (sog. Laxanzien) gehören zu den am meisten missbrauchten Arzneimitteln. Sie führen bei längerem Gebrauch zur Gewöhnung. Das gilt auch für pflanzliche Abführmittel, die sog. Anthranoide enthalten. Anthranoide wirken abführend, indem sie durch Reizwirkung den Einstrom von Wasser in den Dickdarm fördern. Gleichzeitig wird die

Darmmuskulatur zu verstärkter Arbeit angeregt, wodurch die Passage der unverdaulichen Nahrungsreste erheblich beschleunigt wird. So kommt es, werden anthranoidhaltige pflanzliche Arzneimittel nicht vorsichtig dosiert, zu Durchfällen. Auf Dauer verliert der Körper bei Durchfall zu viele Mineralstoffe, insbesondere Kalium. Kaliumverlust aber führt unweigerlich zu Darmträgheit und Verstopfung, der allzu häufig mit einer um so höheren Abführmitteldosis begegnet wird. Ein Teufelskreislauf der in die Abhängigkeit von Laxanzien führen kann.

Ärztlicherseits werden Abführmittel auch vor diagnostischen und operativen Maßnahmen zur Darmentleerung sowie bei Hämorrhoiden zur Erweichung des Stuhls verordnet.

Ist die Einnahme von anthranoidhaltigen Arzneipflanzen angezeigt, wird heute zumeist auf die weniger drastisch wirkenden Früchte der **Tinnevelly-Senna** aus dem indischen Raum oder auf die Blätter der nordafrikanischen **Alexandrinersenna** zurückgegriffen. Stärker wirkende pflanzliche Abführmittel, wie der eingedickte Saft aus den Blättern der **Kap-Aloe**, werden heute kaum noch angewandt.

## Kümmel

### Carum carvi (Apiaceae)

**Wirk- und Inhaltsstoffe:** Ätherisches Öl, **Innere Anwendung:** Appetitlosigkeit, Verdauungsstörungen, Gallenbeschwerden

**Wissenswertes:**

Kümmelfrüchte werden in unserer Küche oft als Gewürz eingesetzt. Die Früchte werden vor der vollständigen Reife geerntet, da dann der Gehalt an ätherischem Öl am höchsten ist. Im Magen-Darm-Trakt wirkt Kümmel krampflösend und damit blähungstreibend. Den Säuglingen wurde früher eine Lösung von Kümmelöl in Olivenöl gegen Blähungen auf den Bauch gerieben ("Wind-Öl")



## Melisse

### Melissa officinalis (Lamiaceae)

**Wirk- und Inhaltsstoffe:** Ätherisches Öl, Phenolcarbonsäuren

**Innere Anwendung:** Nervöse Magen-Darm-Störungen, Unruhe, Spannungszustände, Einschlafstörungen

**Außerliche Anwendung:** Lippenherpes (Salbe), Unruhe, Spannungszustände, Einschlafstörungen (Bäder)

**Wissenswertes:** Beim Zerreiben riecht das Melissenblatt frisch zitronenartig. Die Art variiert stark in Wuchs, Größe und äther. Öl-Gehalt, wobei Melissenformen aus dem spanischen Ebrodelta oder Israel besonders reichhaltig an äther. Öl sind.



## Oregano

### Origanum vulgare (Lamiaceae)

**Wirk- und Inhaltsstoffe:** Ätherisches Öl, Phenolcarbonsäuren

**Innere Anwendung:** Verdauungsstörungen

**Wissenswertes:** Der wilde Dost, eine bis zu 50 cm hohe Staude, wird bei Magen-Darm-Erkrankungen und zur Appetitanregung eingesetzt. Als Gewürz ist er unter der Bezeichnung "Oregano" speziell für die italienische Küche unverzichtbar. Hierbei handelt es sich um eine besonders aromatische mediterrane Variante.



## Pfefferminze

### Mentha x piperita (Lamiaceae)

**Wirk- und Inhaltsstoffe:** Ätherisches Öl (Menthol), Phenolcarbonsäuren

**Innere Anwendung:** Gallenbeschwerden, Verdauungsstörungen

**Außerliche Anwendung:** Migräne- und Spannungskopfschmerzen

**Wissenswertes:** Pfefferminze hilft bei Entzündungen und Krämpfen im Magen-Darmtrakt. Die nur vegetativ vermehrbare Pflanze aus der Familie der Lippenblütler entspannt die Muskulatur und steigert den Gallenfluss.



## Rosmarin

### Rosmarinus officinalis (Lamiaceae)

**Wirkstoffe:** Ätherisches Öl, Phenolcarbonsäuren

**Innere Anwendung:** Krampfartige Gallenbeschwerden, Verdauungsstörungen, Appetitlosigkeit

**Außerliche Anwendung:** Muskel- und Weichteilrheuma, Kreislaufschwäche (Bäder), Hauterkrankungen

**Wissenswertes:** Rosmarin ist ein 1 bis 2 Meter hoher, aromatisch riechender Strauch. Beliebt sind neben dem Tee auch Rosmarinblätter und Rosmarinwein. Letzter wurde früher gegen Ohnmachtsanfälle verwendet.



## Schafgarbe

### Achillea millefolium (Asteraceae)

**Wirkstoffe:** Ätherisches Öl, Bitterstoffe, Flavonoide, Polyacetylene

**Innere Anwendung:** Appetitlosigkeit, Verdauungsstörungen, Gallenbeschwerden, entzündliche Magen-Darm-Erkrankungen

**Außerliche Anwendung:** Entzündungen der Haut sowie der Mund- und Rachenschleimhaut, Krampfzustände im kleinen Becken der Frau (Sitzbäder)

**Wissenswertes:** Schafgarbe ist eine einheimische, widerstandsfähige Pflanze, die nur sehr feuchte Böden meidet. Sie wirkt appetitanregend und durch hohen Gehalt an ätherischem Öl auch entzündungshemmend.



## Süßholz

### Glycyrrhiza glabra (Fabaceae)

**Wirkstoffe:** Saponine, Flavonoide

**Innere Anwendung:** Entzündliche Magen-Darm-Erkrankungen, festsitzender Husten, Bronchitis

**Wissenswertes:** Die Süßholzwurzel wird wegen ihrer krampflösenden und antientzündlichen Eigenschaften bei Entzündungen und Geschwüren verwendet. Die Anwendung sollte nicht länger als sechs Wochen dauern, da es sonst zu Wasseransammlungen im Gewebe und zu anderen mineralokortikoidalen Nebenwirkungen kommen kann.



## Tinnevelly Senna

### Cassia angustifolia (Caesalpinaceae)

**Wirkstoffe:** Anthranoide

**Innere Anwendung:** Verstopfung, Reinigung des Darms vor diagnostischen und operativen Maßnahmen

**Hinweis:** Lassen Sie sich vor der Einnahme anthranoidhaltiger Abführmittel in Ihrer Apotheke beraten!

**Wissenswertes:** Diese Pflanze stammt aus der Gegend des Roten Meeres, wird heute aber in Indien und Indonesien angebaut. Die Früchte enthalten weniger Wirkstoffe als die Alexandrinersennesfrüchte. Unter den anthranoidhaltigen Abführdrogen kommt ihnen relativ milde Wirkung zu. Im Vergleich zur Blattdroge, die vorwiegend von Cassia senna, der sog. Alexandrinersenna gewonnen wird, wirken die Sennesfrüchte etwas milder.



## Wermut

### Artemisia absinthium (Asteraceae)

**Wirkstoffe:** Ätherisches Öl, Bitterstoffe

**Innere Anwendung:** Appetitlosigkeit, Verdauungsstörungen, mangelnder Gallenfluss

**Wissenswertes:** Wermut ist ein klassisches bitteraromatisches Mittel (Amarum aromaticum). Seine Einsatzgebiete sind neben der Verdauungsförderung krampfartige Störungen im Bereich des Darms und der Gallenwege. Wegen starker Nebenwirkungen auf das Nervensystem durch angereichertes Thujon aus dem ätherischen Öl sind starke alkoholische Auszüge aus Wermutkraut (Absinth Schnäpse) heute nicht mehr im Handel. Erlaubt sind lediglich weitestgehend von Thujon befreite Spirituosen.



## Andorn

### Marrubium vulgare (Lamiaceae)

**Wirk- und Inhaltsstoffe:** Bitterstoffe, ätherisches Öl, Gerbstoffe

**Innere Anwendung:** Appetitlosigkeit, Verdauungsstörungen, mangelnder Gallenfluss

**Wissenswertes:** Der Andorn ist Bestandteil einiger Leber-Galle-Tees. Die Wirkung beruht auf charakteristischen Bitterstoffen. Durch den Anteil an Gerbstoffen ist auch eine Verwendung bei Durchfall möglich.



## Eibisch

### Althaea officinalis (Malvaceae)

**Wirk- und Inhaltsstoffe:** Schleimstoffe

**Innere Anwendung:** Entzündliche Magen-Darm-Erkrankungen, trockener Reizhusten

**Wissenswertes:** Eibischwurzel wird schon seit der Antike zur Behandlung von Entzündungen im Magen-Darm Trakt eingesetzt. Für die Teezubereitung wird aus der Eibischwurzel ein sog. "Kaltmazerat" gewonnen. Mit heißem Wasser würde die in der Wurzel enthaltene Stärke quellen und die Extraktion der heilwirksamen Schleime behindern.



## Kap-Aloe

### Aloe ferox (Asphodelaceae)

**Wirk- und Inhaltsstoffe:** Anthranoide

**Innere Anwendung:** Verstopfung, Reinigung des Darms vor diagnostischen und operativen Maßnahmen

**Hinweis:** Lassen Sie sich vor der Einnahme anthranoidhaltiger Abführmittel in Ihrer Apotheke beraten!

**Wissenswertes:** Die arzneilich verwendete "Aloe" wird gewonnen, indem der Saft aus den abgeschnittenen Blättern in einem Gefäß gesammelt wird. Dieser Saft wird über offenem Feuer eingedickt und anschließend in einen anderen Behälter gefüllt, in welchem er dann zu einer schwarzen Masse erstarrt.



### Zeichenerklärung

