

# Mittwochtreff: Die Heilkraft der Pflanzen

## für Verdauung, Leber und Galle (September 2024)

---

### 1 EINFÜHRUNG

---

Die Pflanzenheilkunde hat seit je her einen hohen Stellenwert bei der Unterstützung, Stärkung und Behandlung der Erkrankungen unserer Verdauungsorgane, der Leber und Galle. Eine gute Funktion unserer Verdauungsorgane (Mund, Magen, Galle, Bauchspeicheldrüse, Zwölffinger-, Dünn- und Dickdarm) und der Leber (Stoffwechselorgan, Entgiftung) ist gleichzusetzen mit Wohlbefinden und Fitness. (vgl. Mittwochtreff Sep. 2023, Ursula Steffen «Der Darm»). Mit Pflanzenkraft können wir sehr positiv auf alle Verdauungs-Organen und Abläufe einwirken.

**WICHTIG: Länger anhaltende, wiederkehrende oder akut auftretende Beschwerden sollten zwingend zuerst ärztlich abgeklärt werden, um schwerwiegende Erkrankungen auszuschliessen!**

### 2 PFLANZEN-KRAFT FÜR DEN MAGEN

---

**ENTZÜNDUNGSZUSTÄNDE** (z.B. akute Gastritis = Magenschleimhautentzündung), Behandlung mit Echter Kamille (Rollkur) und Leinsamenschleim.

**CHRONISCHE GASTRITIS** Hier wirkt Kamille entzündungshemmend. Schleimstoffdrogen wirken schützend: Lein- und Flohsamen, Eibischwurzel.

**ÜBELKEIT UND ERBRECHEN** Behandlung mit Ingwer (frisch, Tee) und Pfefferminze (Tee, evtl. kalt), nicht bei Refluxtyp, da sie den Schliessmuskel erschlaffen lässt!

**VÖLLEGEFÜHL** Schleifenblumenkraut (Iberogast ®) zeigt die gleiche Wirkung wie Prokinetika (=beschleunigen Magenentleerung). Siehe «Allgemeine Verdauungsbeschwerden».

**REIZMAGENSYNDROM, NERVÖSER MAGEN** Es hat sich Melisse bewährt (siehe 3)

**SODBRENNEN** (meist Disfunktion des Schliessmuskels) Presssaft von Kartoffelknolle (säurebindend), Leinsamen (Säurepuffer/ -binder), Salbei, Artischockenblätter. Am besten auf den Körper hören und entsprechende LM meiden.

**CHRONISCH-FUNKTIONELLE MAGENBESCHWERDEN** Wenn Appetitlosigkeit im Vordergrund steht, sind v.a. Bitterstoff-Pflanzen von Bedeutung, z.B. Enzian, Tausendgüldenkraut, Wermut, Kalmus, Engelwurz, Schafgarbe.

**MAGENGESCHWÜR** Kamillenblüte (Rollkur), Weisskohlsaft (antimikrobiell), Kartoffelpresssaft, Preiselbeersaft (Anheftungshemmung von Bakterien)

### 3 PFLANZENKRAFT FÜR DEN DARM

---

**REIZDARMSYNDROM** (RDS, ohne erkennbare, funktionelle Ursachen, mit verschiedensten Beschwerden, meist aber ungefährlich, oft psychische Zusammenhänge, unbedingt abklären!) Mögliche Pflanzen zur Behandlung, je nach Beschwerdebild sind Echtes Johanniskraut (Psyche), Flohsamen (Durchfall = Eindickung oder Verstopfung = höheres Darmvolumen), Pfefferminze (krampf- und schmerzstillend, als Tee oder äth. Öl in Gelatinekapseln), Iberogast ® (Reizdarm).

**BLÄHUNGEN/ AUFSTOSSEN/ VÖLLEGEFÜHL** (Gasentwicklung bis 23x tägl. gilt als normal) Hier kommen Kümmel- und Fenchelfrucht, Pfefferminzblatt und Kamillenblüte zum Einsatz (Alle 4 mischen = Vierwindetee). Des Weiteren Dill- und Korianderfrucht als Gewürz. Bei schmerzhaften Blähungen krampflösende Pflanzen wie Kamillenblüten oder Schafgarbenkraut.

**DURCHFALL** Phytotherapeutisch werden als Mittel erster Wahl Gerbstoffdrogen eingesetzt! Gerbstoff-Pflanzen mit zusammenziehender Wirkung: getrocknete Heidelbeeren (oder Pulver), Tormetil (= Blutwurz, als Wurzel-Pulver) und Schwarz- und Grüntee, Brombeerblätter, Eichenrinde, Frauenmantel-, Odermennig- und Gänsefingerkraut. Diese Pflanzen binden auch Giftstoffe, des Weiteren Gundelrebe und Storchenschnabel, sowie Aktivkohle/ Lindenholzkohle (Abstand zu Medis!). Stuhleindickend wirken Quellmittel, wie Flohsamen ohne Elektrolytverlust!

**VERSTOPFUNG** (akut oder chronisch, weniger als 3 Stuhlentleerungen pro Woche) **Nur kurzfristig** können Aloe-Extrakt (Apotheke), Sennesblätter (auch enthalten in Schwedenbitter/ Tropfen!), Rhabarber- oder Blackenwurzel eingesetzt werden.

Auch möglich sind Bitter- oder Glaubersalz. Sehr positiv auf die Darmflora wirken sich die fermentierten Produkte aus: Share Aprikose oder Share Pomelozzini (= Pampelmuse)!! Diese sind auch sehr gut für eine Darmkur/ Regeneration!

Bei **CHRONISCHER VERSTOPFUNG** sind Füll-/ Ballast- und Quellstoffe angesagt (Erhöhung Stuhlvolumen!): Lein- und Flohsamen, Flohsamenschalen, unbedingt mit genügend Wasser einnehmen!

**ALLGEMEINE VERDAUUNGSFÖRDERUNG** durch Bitterkräuter/ Gewürze: Sie wirken Verstopfung/ Verdauungsbeschwerden entgegen, indem sie regulieren: z.B. Kümmel, Fenchel, Anis, Beifuss, Dill, Ingwer, Koriander, Kurkuma, Rosmarin, Salbei, Wacholderbeeren, Zimtrinde oder Kräutermischungen. Einnahme als Pulver, Tee, Tinktur oder frisch bzw. getrocknet als Gewürz/ Gewürzmischung.

**ANALBEREICH, HÄMORROIDEN** Unbedingt für weichen Stuhl sorgen (siehe Verstopfung), äusserlich warme Sitzbäder mit Eichenrinde, Malve, Kamille. Zäpfchen (aus Kakaobutter) mit Kamillenpulver. Ein Versuch wert ist auch Fichtenharzsalbe auf einer Gaze Übernacht «einklemmen». Für innere Hämorrhoiden ein Extrakt aus Rosskastanien (Tagesdosis 100 mg Aescin, z.B. in Aesculamed forte Venen).

## 4 PFLANZENKRAFT FÜR DIE GALLE

---

Verminderte Gallenproduktion (in der Leber), Gallenausschüttung und/ oder verlangsamte Gallengangbewegung verursachen Druckgefühl im rechten Oberbauch, Übelkeit, Blähungen, Völlegefühl und Appetitlosigkeit.

**Merke: Pflanzliche Mittel nicht bei akuten Entzündungen, Gallensteinkolik, Verschluss der Gallenwege und schweren Leberfunktionsstörungen!**

**Gallenflussfördernd** wirken Wermut, Pfefferminze (wirkt auch antibakteriell und spannungslösend), Artischocke, Löwenzahnwurzel oder Blatt, Rettich-Wurzel.

**Gallenproduktion** in Leber fördern folgende Pflanzen: Kurkuma, Schafgarbe, Löwenzahnwurzel- und Kraut, Artischocke, Mariendistel Früchte, Pfefferminze und Wermut.

## 5 PFLANZENKRAFT FÜR DIE LEBER «KÖNIGIN DER ENTGIFTUNG»

---

«Müdigkeit ist der Schmerz der Leber!» Leberpflege ist besonders wichtig, da die Leber DIE zentrale Rolle im Stoffwechselgeschehen und bei der Entgiftung spielt.

Die Leberfunktion, aber auch die Behandlung von Lebererkrankungen kann man sehr gut mit pflanzlichen Mitteln **unterstützen**. Für eine gute Leberfunktion spielen Bitterstoffe DIE zentrale Rolle!

### **BITTERSTOFFE, DAS «NEUE SÜSS»!**

- BS beleben den Verdauungstrakt, regen Darm-Peristaltik an.
- BS fördern Bildung von Verdauungssäften in Leber, Galle, Bauchspeicheldrüse, Magen und Darm.
- BS helfen bei Appetitlosigkeit, Blähungen, Magen/ Darmkrämpfe, Verstopfung, Völlegefühl, Leber/ Bauchspeicheldrüsen- und Gallenfunktionsstörungen.
- BS bei Müdigkeit, Mattigkeit, Antriebslosigkeit, Störungen des Immunsystems.
- Wirken sekretionsfördernd: Ausscheiden von Gift- und Abfallstoffen und rascher Abbau von Säuren im Organismus, stimulieren asenbildende Drüsen.
- Helfen bei Ekzemen, Akne, unreiner Haut und Hauterkrankungen wie Neurodermitis oder Schuppenflechte.
- BS helfen bei Fettstoffwechselstörungen, leichten depressiven Verstimmungen, funktionellen Herz-Kreislauf-Beschwerden.

**Weitere, interessante Bitterstoffpflanzen:** Artemisia annua (Tee, Tinktur bei div. Verdauungsstörungen, fiebersenkend, gegen Parasiten und Entzündungen, wirkt krampflösend), Hopfen (evtl. zusammen mit Baldrian & Melisse) und Engelwurz wirken bei «nervösen» Verdauungsbeschwerden.

Die **Leberschutzwirkung und Leberregeneration** durch die Mariendistelfrucht ist sehr gut erforscht. Es sollte aber ein Fertigpräparat mit mindestens 200 bis 400 mg Silymarin im Trockenextrakt eingenommen werden (z.B. Legalon®/ Zeller/rezeptpflichtig oder Künzle Cardo Mariano). Tee oder Tinktur aus der Pflanze wirkt jedoch dennoch sehr positiv auf die Leber.

## **6 ANWENDUNGSHINWEISE BITTERKRÄUTER**

---

- Vor dem Essen oder nach dem Essen, gut einspeicheln
- Anwendungsform wechseln (Tee, Pulver, Tinktur)
- Bitterkräuter- und Zusammensetzung wechseln
- Auf Befindlichkeit bei Einnahme achten
- Regelmässig, aber nicht übermässig einnehmen, Kur empfehlenswert

## 7 QUELLENANGABEN:

---

- Leitfaden Phytotherapie, Heinz Schilcher, Verlag Urban & Fischer
- Grüne Apotheke, Jörg Grünwald, GU-Verlag
- Skript «Integrative Phytotherapie», Martin Koradi, Winterthur
- Skript Weiterbildung KA, Claudia Winteler

Merke: Anwendungsform wechseln