

## Über die Diät bei Magen- und Darmstörungen

Das empfahl man früher: Magenpatienten, besonders solche mit Magen- oder Zwölffingerdarmgeschwüren, Magenschleimhautentzündungen oder einem "empfindlichen" Magen, müssen, um zu gesunden, eine strenge, fast gewürzlose Diät (Schleimsuppe usw.) einhalten.

Heute berät man diese Patienten so: Erlaubt ist, was bekommt, auch Gewürze wie Paprika, Senf, Ingwer, Basilikum, Pfeffer oder andere scharfe Gewürze. Dem Magenpatienten ist

diese neue Erkenntnis eine große Hilfe. Er fühlt sich bei einer Vollkost erheblich wohler und leistungsfähiger, und es hat sogar den Anschein, dass Magenschleimhautentzündung und Magengeschwüre schneller ausheilen als bei der Schleimsuppendiät. Wichtig ist nur, dass der Patient schnell herausfindet, was ihm nicht bekommt, um dies strikt zu meiden. Gebratenes z.B. wird selten gut vertragen, doch darauf kann der Patient leicht verzichten.

### Anmerkung:

Alle vorgeschlagenen Teemischungen erhalten Sie in Apothekenqualität bei Ihrem Apotheker, der Ihnen darüber hinaus noch weitere Ratschläge geben kann. Die angegebenen Mengen sind so bemessen, dass Sie den jeweiligen Tee zuerst einmal ausprobieren können. Wenn Sie Ihre Mischung gefunden haben, dann empfiehlt es sich, eine größere Menge davon in die Hausapotheke aufzunehmen. Wussten Sie eigentlich, dass die Apotheke die einzige Institution ist, in der der Apotheker für die Qualität, die Reinheit und den vorgeschriebenen Wirkstoffgehalt persönlich verantwortlich ist?

---

Für alle Tee Freunde, die mehr über Heiltees wissen möchten, sei hier ein Buch vorgestellt, welches zahlreiche weitere Teerezepte gegen die verschiedensten Beschwerden (akute und chronische) enthält und in verständlicher Form über alles informiert, was man über Heiltees wissen muss.

Apotheker M. Pahlow

Heilkräuter-Tees

Meine besten Rezepte

Hirzel Verlag, Stuttgart 2000

---

# Merkblatt Heilpflanzentees gegen Magen- und Darmbeschwerden

aus Ihrer Apotheke  
für Ihre Gesundheit

Von Apotheker  
Mannfried Pahlow

Ein besonderer Service Ihrer Apotheke:

Magen- und Darmbeschwerden sind überaus häufig, ohne dass besondere Befunde, wie etwa organische Veränderungen, vorliegen. Die Ursachen sind so vielfältig, dass hier nicht darauf eingegangen werden kann. Betroffene leiden aber darunter oft erheblich und suchen nach Linderung und Hilfe.

Über die Verwendung von Heilpflanzen bei derartigen Beschwerden liegen nicht nur jahrtausendealte Erfahrungen vor, sondern auch unzählige wissenschaftliche Untersuchungen, die die Heilpflanzenwirkung bestätigen. Bei Appetitlosigkeit, Übelkeit, Völlegefühl und Blähungen nach dem Essen helfen Heilpflanzentees ebenso gründlich und schnell wie bei Durchfällen oder Stuhlverstopfung. Selbst bei der so genannten Gastritis (eine sehr allgemeine Diagnose) und bei Magengeschwüren kann man mit Heiltees die ärztlichen Bemühungen wirksam unterstützen, was allerdings immer in Absprache mit dem Arzt erfolgen muss. Nachfolgend einige Vorschläge gegen die häufigsten Beschwerden.

---

### Gegen Appetitlosigkeit und Verdauungsschwäche

Die Betroffenen klagen über Essunlust und darüber, dass Ihnen die aufgenommene Nahrung noch nach Stunden wie ein Stein im Magen liegt, „sich der Magen nicht umdreht“ und Völlegefühl, oft Blähungen und Unbehagen vorherrschen. Folgende Teemischung schafft Abhilfe:

Engelwurz	20,0 g	Enzianwurzel	5,0 g
Kümmelfrüchte zerstoßen	10,0 g	Thymiankraut	5,0 g
Tausendgüldenkraut	5,0 g		

#### Zubereitung und Anwendung

2 Teelöffel mit 1/4 Liter siedendem Wasser übergießen, zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen. 1/2 Stunde vor den Mahlzeiten 1 Tasse trinken.

---

### Wenn Blähungen nach zu üppigem Essen als Hauptübel genannt werden

Korianderfrüchte	10,0 g	Fenchelfrüchte	10,0 g
Kümmelfrüchte	10,0 g	Wermutkraut	10,0 g
Anisfrüchte	10,0 g	Pfefferminzblätter	10,0 g

#### Zubereitung und Anwendung

2 Teelöffel mit 1/4 Liter siedendem Wasser übergießen, zugedeckt 10 Minuten lang ziehen lassen und nach dem Abseihen bei Bedarf gut warm und schluckweise trinken - Nicht süßen!

---

### Nervöse Magenbeschwerden

Melissenblätter	20,0 g	Schafgarbenkraut	10,0 g
Orangenblüten	10,0 g	Kamillenblüten	10,0 g

Zubereitung wie oben, zwei Tassen täglich trinken.

---

### Durchfall

Blutwurz	20,0 g	Kamillenblüten	10,0 g
Pfefferminzblätter	10,0 g		

#### Zubereitung und Anwendung

2 Teelöffel mit 1/4 Liter kaltem Wasser übergießen, zum Sieden erhitzen, 10 Minuten ziehen lassen und abseihen. 2 bis 3 Tassen täglich beseitigen die Beschwerden schnell.

---

### Wenn der Durchfall mit übelriechenden Darmgasen verbunden ist:

Thymiankraut	20,0 g	Blutwurz	10,0 g
Pfefferminzblätter	10,0 g	Kamillenblüten	10,0 g
Eichenrinde	10,0 g		

Zubereitung und Anwendung wie oben

---

### Gegen akute Stuhlverstopfung

Faulbaumrinde	10,0 g	Fenchelfrüchte	10,0 g
Sennesblätter	10,0 g		

#### Zubereitung und Anwendung

1 bis 2 Teelöffel dieser Mischung mit 1/4 Liter siedendem Wasser übergießen, 10 Minuten lang ziehen lassen und bei Bedarf eine Tasse Tee trinken. - Dieser Tee ist nicht zum Dauergebrauch, etwa bei chronischer Stuhlverstopfung, wegen der Gefahr der Dickdarmreizung geeignet.

---

### Bei chronischer Magenschleimhautentzündung und bei Magengeschwüren

Selbstverständlich gehören Patienten mit diesen Leiden in ärztliche Behandlung. Nachfolgender Tee hat sich jedoch so bewährt, dass er - nach Rücksprache mit dem Arzt - zur Unterstützung seiner Therapie empfohlen werden kann.

Kamillenblüten	30,0 g	Pfefferminzblätter	5,0 g
Kümmelfrüchte zerstoßen	10,0 g	Senneschoten	5,0 g
Tausendgüldenkraut	10,0 g		

#### Zubereitung und Anwendung

2 Teelöffel dieser Mischung mit 1/4 Liter siedendem Wasser übergießen, 10 Minuten lang ziehen lassen. Morgens vor dem Aufstehen und abends vor dem Zubettgehen je eine kleine Tasse schluckweise trinken.

---