

# Presse-Information

## Heilpflanzen unterstützen die Verdauung nicht nur an Weihnachten

**Berlin, 23. Dez. 2013** – Weihnachtsgans, Nussplätzchen oder Marzipankartoffeln – große Mengen fettreicher Speisen können zu Bauchschmerzen oder Völlegefühl führen. Pflanzliche Arzneimittel regulieren viele Verdauungsprobleme und gehören gerade in der Weihnachtszeit in jeden Medizinschrank. „Pflanzliche Arzneimittel sind eine gute Wahl bei vielen Verdauungsproblemen. Apotheker können bei der Auswahl auch die Geschmacksvorlieben ihrer Patienten berücksichtigen“, sagt Gabriele Overwiening, Mitglied des Vorstands der Bundesapothekerkammer. Heilpflanzen werden als industriell hergestellte Extrakte eingenommen oder traditionell als Tee. Wenn Magen-Darm-Beschwerden länger anhalten, raten Apotheker zum Arztbesuch.

Heilpflanzen mit Bitterstoffen regen die Säurebildung im Magen und den Appetit an. Je nach verwendeter Heilpflanze ist der Extrakt oder Tee mehr oder weniger bitter. Eingesetzt werden zum Beispiel Enzianwurzel, Löwenzahnwurzel und -kraut oder Schafgarbenkraut. Damit sie die Verdauung optimal unterstützen, sollten Zubereitungen eine halbe Stunde vor dem Essen eingenommen werden. Overwiening: „Da die Wirkung über den bitteren Geschmack vermittelt wird, sollten dieses Tees ungesüßt getrunken werden.“ Von Verdauungsschnäpsen nach dem Essen rät die Apothekerin ab, da Alkohol den Appetit steigert und man noch mehr isst als nötig. Wer unter Magenschmerzen durch zu viel Säure leidet, sollte auf Bitteres verzichten und stattdessen zu synthetischen säurebindenden Antazida greifen.

Gegen Völlegefühl wirken Heilpflanzen, die ätherisches Öl enthalten. Je nach verwendeter Heilpflanze schmecken diese Mischungen unterschiedlich und wirken krampflösend oder verdauungsfördernd. Heilpflanzen wie Anis oder Fenchel wirken gegen Blähungen. Unmittelbar vor der Teezubereitung sollten die Früchte leicht angequetscht werden, zum Beispiel in einem Mörser oder mit der Außenseite eines Löffels. So vorbehandelt geben sie ihr ätherisches Öl leichter in das heiße Wasser ab.

Diese Pressemitteilung und weitere Informationen stehen unter [www.abda.de](http://www.abda.de)

### Kontakt:

Dr. Ursula Sellerberg, MSc,  
Stellvertretende Pressesprecherin  
Tel. 030 40004-134  
E-Mail: [u.sellerberg@abda.aponet.de](mailto:u.sellerberg@abda.aponet.de)