

Vom Winde verweht

Die moderne Medizin bietet vielfältige Lösungen aus Pflanzen. Wie der Spruch „Gegen jedes Leiden ist ein Kraut gewachsen“ bereits zeigt, existiert ein umfangreiches Heilpflanzenwissen. Daraus und aus konkreten Untersuchungen entwickelt die Wissenschaft heute moderne Arzneimittel, die sehr vielseitig sind und auch dabei helfen können, herausfordernde Zeiten besser zu meistern.



Wer pupst, der lebt“, ertönte kürzlich in einem Kinderhörspiel vom Kleinen Drachen Kokosnuss. Obwohl der Spruch lustig gemeint war, steckt doch viel Wahres darin. Denn Gase, die unser Körper bildet, müssen entweder nach oben oder nach unten entweichen. Weder Magen noch Darm können sich endlos ausdehnen. So weit so gut. Aber lässt es sich erkennen, ob ein „Pups“ gesund ist? Anders gefragt: Ab wann sind Blähungen ungesund?

Blähungen: gut oder krankhaft?

Bei der Verdauung wird die Nahrung zerkleinert und in ihre Einzelteile aufgespalten. Dabei entstehen Gase, und wenn wir blähende Lebensmittel konsumieren, umso mehr. Das lässt sich nicht ändern und ist in dem Fall auch verständlich, wenn dem Körper dann ein Wind entkommt. Nach einer sehr üppigen Mahlzeit zum Beispiel tut sich die Verdauung schwer. Anders verhält es sich jedoch, wenn wir leicht und ausgewogen essen, nicht sonderlich blähend, und trotzdem unangenehme Blähungen haben.

Unerklärliche Blähungen sind ein Zeichen dafür, dass im Darm etwas aus dem Lot ist. Der Darm wird üblicherweise von unterschiedlichen Bakterien besiedelt, die auch notwendig sind. Manche davon sind gasbildende Bakterien: Ein Überschuss an gasbildenden Bakterien führt zu den gesteigerten Blähungen. Steigt die Zahl dieser Gasbildner weiter an, bildet sich außerdem noch Schaum im Darm. Auf die Schaumbildung folgt dann das für uns



Kümmel (*Carum carvi*)

TIPP! Wer Beschwerden mit Pflanzen wirkungsvoll behandeln möchte, fragt in der Apotheke nach einem pflanzlichen Arzneimittel. Apotheker:innen können pflanzliche Arzneimittel empfehlen. Diese sind – genau wie andere Medikamente – wirksam und sicher. Und dazu noch nebenwirkungsarm.

unangenehme Völlegefühl, manches Mal begleitet von Bauchschmerzen.

Darmgesundheit & Unverträglichkeiten

Grundsätzlich sind Blähungen – ob geräuschvoll oder nicht – in Ordnung und auch wichtig, damit Gase entweichen. Sie steuern aber in einen krankhaften Bereich, wenn Völlegefühl plus Bauchschmerzen gepaart mit Blähungen auftreten. Spätestens dann weiß man, in der Darmflora ist ein ungewolltes Ungleichgewicht entstanden. Blähungen können auch eine Art Hinweisgeber dafür sein, ob Nahrung gut vertragen wurde oder nicht. Häufig treten sie bei Laktose- oder Glutenintoleranz auf. Unverträglichkeiten können ärztlich abgeklärt werden.

Phytotherapie: Arzneipflanzen bei Blähungen

Bei Blähungen und Völlegefühl haben sich grundsätzlich Pflanzen wie Pfefferminze und Kümmel als hilfreich erwiesen. Vom Arzneikümmel weiß man, dass er die Schaumbildung im Darm unterbinden und die Vermehrung der gasbildenden Darmbakterien hindern kann. Die Pfefferminze wiederum besitzt entspannende und krampflösende Eigenschaften, sodass beide Pflanzenöle in Kombination der ideale Begleiter bei Blähungen und Völlegefühl sind.

DAS SAGT DIE EXPERTIN



Das Potenzial der Pflanzen für die Gesundheit begeistert auch Mag. pharm. Karoline Sindelar, Msc, Apothekerin und Seminarleiterin. Wir haben sie gefragt, was ihr Beruf mit der Phytotherapie zu tun hat.

„Als Apothekerin schätze ich die Vielfalt an pflanzlichen Wirkstoffen und die damit verbundene Möglichkeit, leichtere Beschwerden zu lindern. Die Anwendung pflanzlicher Heilmittel hat in Europa seit Jahrhunderten Tradition. Besonders die steigende Zahl qualitativ hochwertiger Studien zu den Wirkmechanismen untermauert die gelebte traditionelle Anwendung. Viele Erkrankungen, wie zum Beispiel Erkältungen, Verdauungsbeschwerden und unkomplizierte Harnwegsinfekte lassen sich mithilfe von Phytotherapeutika ausgezeichnet behandeln. Dabei sind pflanzliche Arzneimittel nebenwirkungsärmer und besser verträglich als synthetische. Es freut mich, dass einige pflanzliche Wirkstoffe bereits in modernen Leitlinien Einzug gefunden haben.“

Pflanze unter die Lupe genommen

Kümmel für die Verdauung

Carum carvi, so wird der Echte Kümmel botanisch genannt, wird schon seit der Antike zum Würzen üppiger Speisen verwendet, aber auch bei der Behandlung von Krankheiten eingesetzt. Der Kümmel gehört zu den Doldengewächsen und blüht meist weiß bis leicht rosa von Mai bis Juni, im Juli können die braunen Früchte des Kümmels geerntet werden. Das daraus gewonnene Kümmelöl wird in der Phytotherapie bei Magen-Darm-Problemen eingesetzt. —



TIPP! Spannende Unterhaltung und Wissenswertes rund um das Thema Phytotherapie finden Sie auf Instagram, bei Phytofluencer Lilly.

Sie zeigt in flotten Rätseln, übersichtlichen Porträts und netten Expert-Talks, was Pflanzen im Einsatz für die Gesundheit so besonders macht. Scannen Sie einfach den oben stehenden QR-Code!