

## **Pannenhilfe im Verdauungstrakt**

**Wie Sie vielleicht schon erfahren haben, besteht ein grosses Problem der Männer in Schwierigkeiten mit dem Verdauungstrakt. Zuerst muss man auch hier wieder sagen, dass eine ausgewogene, ballaststoffreiche Ernährung kombiniert mit zwei Liter Wasser pro Tag, ausreichender Bewegung und entsprechenden Entspannungsphasen die sinnvollste Massnahme darstellt.**

### ***Geschwüre***

Ob im Magen oder im Zwölffingerdarm ein Geschwür entsteht, hängt neben der erblichen Veranlagung von vielen Faktoren ab, die Sie selbst beeinflussen können: Stress, Alkohol und Nikotin fördern die Entstehung. Achten Sie auf eine leichte, gesunde Ernährung und dosieren Sie Schwarztee und Kaffee vernünftig. Das Bakterium *Helicobacter pylori* kann Geschwüre verursachen – hier muss jedoch der Arzt nach entsprechender Diagnose mit Antibiotika behandeln. Auch Cortison und einige über längere Zeit eingenommene Schmerzmittel können die Entstehung von Geschwüren fördern.

### ***Verstopfung***

Viel Trinken, viel Bewegung und eine ausgewogene Ernährung sind die Grundvoraussetzungen dafür, dass es regelmässig klappt. Chemische Abführmittel leisten der Darmträgheit Vorschub und haben einen ungünstigen Gewöhnungseffekt. Um dem Darm auf die Sprünge zu helfen, nehmen Sie lieber morgens nüchtern ein Glas heisses Wasser, Zwetschgen- oder Feigensaft oder Brennnesseln. Man kocht frische Brennnesseln in Milch (morgens nüchtern trinken; hilft auch bei Gallenerbrechen mit Migräne), isst sie roh im Salat und gibt sie feingeschnitten in eine Suppe. (Hat den schönen Zusatzeffekt, dass auch das Blut günstig beeinflusst wird.) Auch Flohsamen und Leinsamen sind wirkungsvolle natürliche Abführhilfen.

### ***Dauert die Verstopfung***

jeweils nur kurz und wechselt mit Durchfall, lassen Sie die Ursache von einem Arzt klären.

### ***Frische Ananas und Papaya***

wirken verdauungsfördernd und eiweisspaltend und vertreiben das Völlegefühl nach einer zu üppigen Mahlzeit. Hat man diese Früchte nicht frisch zur Hand, nimmt man Papaya-Fruchtabletten (in D: Papayaforce) von A. Vogel, die aus reinem Fruchtpulver bestehen und reich an nützlichen Enzymen, Vitaminen und Mineralstoffen sind.

### ***Pflanzliche Bitterstoffe***

regen nicht nur den Appetit an, sondern bringen auch die Magen-Darm-Funktionen auf Trab und haben einen günstigen Einfluss auf die Leber- und Gallentätigkeit. Bewährte Bitterstoffpflanzen sind Enzian, Tausendgüldenkraut, Löwenzahn und Artischocke. Sollen eher Krämpfe gelöst und der Magen beruhigt werden, sind Fenchel, Melisse und Pestwurz wirkungsvolle Pflanzen.

Quelle: A. Vogel's Gesundheits-Nachrichten, Teufen AR (Copyright © 2003)

Verlag A. Vogel AG

Postfach 63

CH-9053 Teufen AR

Telefon 071/335 66 66

Fax 071/335 66 88

E-Mail: [info@verlag-avogel.ch](mailto:info@verlag-avogel.ch)

Website: <http://www.g-n.ch>