

Medium: Quell
Ausgabe: 38/2015/16
Copyright: Quell Verlag GmbH
Homepage: quell-online.de

Bitterstoffe für ein gutes Bauchgefühl

„Guten Appetit!“ – Wie oft leiten diese Worte noch eine echte „Mahlzeit“ in unserem täglichen Leben ein? Der hektische Berufs- und Familienalltag lässt oft nur Zeit für einen kurzen Happen zwischendurch. Gesellen sich zu eher süßem oder salzig-fettigem Fastfood auch noch Erfolgs- und Termindruck sowie wenig Bewegung, schlägt uns dies sprichwörtlich auf den Magen. Natürliche Bitterstoffe können dann hilfreich sein.



Das menschliche Verdauungssystem ist komplex und leistungsstark. Auf einer Länge von mehr als acht Metern verarbeitet es, was wir essen und trinken. Aber wir nehmen nicht nur Nahrung und somit Lebensenergie auf. Mit über 100 Millionen Nervenzellen im Darm wird der Verdauungstrakt als unser zweites Gehirn bezeichnet. Er reagiert auf ungesunde Einflüsse: Fettes Essen, Hektik, Stress oder unausgesprochene Probleme finden ihren Ausdruck oft in Übelkeit, Magenschmerzen oder fehlendem Appetit.

Schon der Volksmund wusste: „Was bitter im Mund, ist dem Magen gesund.“ Gemeint sind damit Speisen, die viele Bitterstoffe enthalten. Typisch für unsere moderne Ernährungsweise ist allerdings, dass ihr diese von der Natur ursprünglich vorgesehenen Verdauungshelfer fehlen. Aus Gemüsesorten werden sie sogar ganz gezielt herausgezüchtet. Dabei wären gerade diese Pflanzenstoffe in Zeiten einer aus dem Rhythmus geratenen Eskultur von großem Nutzen, denn sie unterstützen den Gallenfluss und damit den Nahrungsabbau in Magen und Darm.

Pflanzen wie Löwenzahn, Wermut und Artischocke enthalten reichlich Bitterstoffe. Sie sind daher oft Bestandteil von Aperitifs, Gewürzmischungen oder naturheilkundlichen Arzneien für Magen und Darm. Besonders die Wurzel des Gelben Enzians wusste man schon in der Antike aufgrund ihrer verdauungsfördernden Wirkung zu schätzen. Das Gewächs kann über anderthalb Meter hoch werden, gehört zu den bittersten Heilpflanzen überhaupt und gilt bis heute als Symbol für ausdauernde Kraft.

Das Verdauungssystem – Spiegel der Gesundheit

Wer einmal ein Stück dunkle Schokolade bewusst genossen hat, spürt: Über die Geschmacksknospen regen Bitterstoffe unmittelbar die Speichel- und Magensaftbildung an und lenken unsere Aufmerksamkeit ganz auf

den intensiven Geschmack. „Bitterstoffe zentrieren uns, wir können uns dem ‚bitteren Erlebnis‘ nicht entziehen und sind sofort ganz bei uns“, erklärt die Leverkusener Apothekerin Juliane Riedel. Für sie sind Bitterstoffe wahre Alleskönner, die sie als Magen-Darm-Präparate gerne empfiehlt. Doch es ist nicht immer nur das falsche Essen, das uns auf den Magen schlägt. „Auch seelische Ereignisse müssen ‚verdaut‘ werden, sonst führen sie zu Symptomen wie Nervosität, Unruhe und Unverträglichkeiten wie Allergien. In einer heute stark reizüberfluteten, uns ablenkenden Welt spielen Bitterstoffe daher eine wichtige Rolle, um das aus seinem natürlichen Rhythmus geratene Verdauungs- und Stoffwechselsystem wieder in Einklang zu bringen“, so die Apothekerin.

Rituale bescheren ein gutes Bauchgefühl

Wer nachhaltig ein gutes Gefühl im Bauch und einen freien Kopf für die Herausforderungen des Alltags haben möchte, sollte auf kleine, aber konsequente Verhaltensänderungen setzen: Mahlzeiten regelmäßig einplanen, sich zum Essen hinsetzen und dabei bewusst wahrnehmen, was man isst. Nach einem üppigen Mahl bringt ein kleiner Spaziergang an der frischen Luft die Verdauung in Bewegung. All dies ergänzt die wohltuende Wirkung der Bitterstoffe und hilft, einen gesunden Rhythmus zu finden.

Pflanzeninfo: Gelber Enzian

Wer an Enzian denkt, sieht in der Regel kleine blaue Blüten vor sich. Die als Heilpflanze verwendete Art *Gentiana lutea* blüht jedoch goldgelb und überragt, anders als ihre blauen Verwandten, mit einer stattlichen Größe von bis zu 1,80 Metern Höhe die Bergwiesen. Dem illyrischen König Gentius (gest. 167 v. Chr.) soll der Enzian seinen Namen verdanken: Gentius habe den Enzian entdeckt und gegen die Pest empfohlen. Der im Gelben Enzian enthaltene Bitterstoff Amarogentin ist der bitterste bekannte Naturstoff. Für Arzneien wird die Wurzel verwendet. Aufgrund ihrer Bitterstoffe kommt sie bei einer Vielzahl von Magen-Darm-Problemen zum Einsatz.



Foto: Wala Heilmittel GmbH

Quell 38 | 2015 | 16 07

ERDE



Das Präparat lässt sich auch unterwegs unkompliziert und ohne Löffel einnehmen.

Bewährte Bitterstoffe, kraftvoll komponiert

Eine natürlich-sanfte und praktische Unterstützung können WALA Gentiana Magen Globuli velati sein. Die fein abgestimmte Komposition des Präparates enthält bewährte Bitterstoffe aus dem Gelben Enzian, aus Wermut, Löwenzahn und Brechnuss. Gerade im Büroalltag oder unterwegs sind die Kügelchen stets leicht zur Hand: Man lässt sie einfach unter der Zunge zergehen. Ihre hellgelbe Farbe und der bittersüße Geschmack weisen auf die stofflich enthaltenen Bitterstoffe hin. Die Wirkung ist also schon auf der Zunge spürbar. Da die Globuli alkoholfrei sind, eignen sie sich auch für Schwangere und Kinder. Mit ihrer tonisierenden Wirkung stärken sie auf natürliche Weise unsere Mitte, harmonisieren das Verdauungssystem und wirken Verdauungsschwäche, Magendruck sowie Übelkeit entgegen. Dadurch tragen sie wesentlich zur Verbesserung unseres Wohlbefindens bei und entlasten den Organismus.

www.walaarzneimittel.de



Die hellgelbe Farbe der Globuli velati weist auf die stofflich enthaltenen Bitterstoffe hin.

QC38E09