Hilfsmaßnahmen für die Verdauung (s. auch Magen / Darm / Darmerkrankungen / Bauchspeicheldrüse):

Vegetarische Ernährung:
Vegetarier haben viel seltener Probleme der Verdauungsorgane.[1]

Skiitake:
Eine Ernährung mit Shiitake hat sich als besonders wirksam erwiesen bei Tumorerkrankungen der Verdauungsorgane.[2]

Der Igelstachelbart wird verwendet bei Krebs, vornehmlich der Verdauungsorgane (Magen, Speiseröhre, Darm, Bauchspeicheldrüse)[3]

Vitamin C-Räuber meiden:
Der krankheitsbedingte bzw. arzneimittelbedingte Verlust an Vitamin C ist über Vitamin- C- reiche Kost kaum auszugleichen. Falls sie über schlecht heilende Wunden klagen müssen, könnten Sie von einem Vitamin C-Mangel betroffen sein. Der Vitamin C-Vorrat ist in diesen Fällen zwar noch nicht unbedingt völlig aufgezehrt, aber bereits so gering, dass der Stoffwechsel und die körpereigene Abwehr beeinträchtigt sind. [4]

Erkrankungen und Medikamente, die den Körper an Vitamin C verarmen lassen:
Erkrankungen: Magen-Darm-Erkrankungen[5]

Vitamin-E-Mangel:
Wer Medikamente gegen Verstopfung einnimmt, stolpert leicht in einen Mangel hinein.[6]

Vitamin A aus ß-Carotin:
Das fettlösliche Vitamin A ist für den Schutz der Schleimhäute (z.B.Verdauungsapparat) notwendig.[7]

Grapefruitkernextrakt:
Wie diverse Untersuchungen ergaben, ist der Grapefruitkernextrakt gegen eine ganze Reihe von Krankheitserregern hochwirksam. Im Versuch erwies sich der Extrakt als in natürliches Antibiotikum, welches auf ca. 800 getestete Bakterien- und Virenstämme und etwa 100 Pilzstämme – sogar noch in einer Verdünnung von 1:1000 eine wachstumshemmende Wirkung zeigte. Das führte dazu, dass man den Grapefruitkernextrakt bei Magen-Darm-Erkrankungen angewandt wurde. Der Grapefruitkernextrakt eignet sich v.a. auch zur Vorbeugung vor Infektionen und kann - da er sehr gut verträglich ist – über längere Zeit angewendet werden. Grapefruitkernextrakt führt nicht zur Schwächung der allgemeinen körpereigenen Abwehr, sondern die körpereigene Abwehr wird durch die im Kern vorhandenen Antioxidantien zusätzlich gestärkt.[8]

Ananas: Die Indianer Mittel- und Südamerikas verwenden die Ananas noch heute als Verdauungshilfe.[9] Die Fruchtsäuren der Ananas aktivieren Verdauungsenzyme und reinigen den Darm vor Schlacken.[10]

oligomere Pro(antho)cyanide (=OPC):

---

[1] Bio 2009/2
[2] Gesellschaft für Heilpilze: Heilpilze, 6
[3] Gesellschaft für Heilpilze: Heilpilze, 27
[4] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 85
[5] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 86
[6] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 99
[7] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 103
[8] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 117
[9] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 59
[10] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 60

Die Substanzgruppe der oligomeren Pro(antho)cyanide isolierte Jack Arthur Masquelier zunächst aus der Erdnusshaut, später aus der Rinde von Pinien und aus Traubenkernen. Die Produkte, die Professor Masquelier auf der Grundlage seiner Forschungsaktivitäten entwickelte, sind inzwischen weltweit als Nahrungsergänzungsmittel unter der Bezeichnung „Masquelier's Orginal OPCs- Anthogenol (in Apotheken erhältlich) verfügbar. Diese Pflanzeninhaltsstoffe (die ebenfalls zur Gruppe der Polyphenole gehören) haben einen schützenden Einfluss auf die Gefäße. Als die Frau seines Doktorvaters schwanger war und unter geschwollenen Füßen litt, gab er ihr diese von ihm isolierten Substanzen und – erstaunlicherweise gingen die Schwellungen innerhalb von 48 Stunden deutlich zurück. Prof. Masquellier wies unter anderem nach, dass die oligomeren Pro(antho)cyanide besonders die feinsten Verästelungen unseres Gefäßsystems – die Kapillaren – stärkt. Ist der Widerstand dieser feinen Haargefäße gegen den dort herrschenden Innendruck geschwächt, dann kommt es zum vermehrten Austritt von Flüssigkeit, zu Wasseransammlungen, müden und schweren Beinen, Krampfadern und Cellulitis. Prof. Masquelier untersuchte u.a. aber auch die Wirksamkeit seines OPCs bei Durchblutungsstörungen, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, ***Venenerkrankungen*** und Sportverletzungen und meldete zahlreiche Patente an, die auf seinen Untersuchungsergebnissen fußen.[11]

Coenzym Q10:
Bei Magen-Darm-Erkrankungen ist Coenzym Q10 besonders wichtig.[12]

Selenmangelrisiko bei chronisch-entzündliche Darmerkrankungen[13]

Papaya:
Diego de Lauda, der erste Bischof von Yucatan, schwärmte bereits Anfang des 16. Jahrhunderts von der Heilkraft der Papaya. Er hatte von den Indianern erfahren und am eigenen Leib oder an seinen Missionaren ausprobiert, dass Papayas eine hervorragende Verdauungshilfe sind, Durchfälle stoppen und Würmer austreiben. Diese Indikation konnte von der modernen Enzymtherapie bestätigt werden.[14]

Papain aus der Papaya:
Enzyme sind Bio-Katalysatoren, die alle körperlichen Prozesse, wie Denken, Bewegung und Verdauung, erst möglich machen und sie dann sozusagen „anfeuern". Papain ist eine Protease, ein eiweißspaltendes Enzym. Es hilft bei der Eiweißverdauung und Eiweißrückstände aus dem Darm und dem kollagenen Bindegewebe. Papain wirkt in einem breiten ph- Spektrum, sowohl im sauren Magen-Milieu als auch im basischen Dünndarm. Daher profitieren sowohl alle, denen es an Verdauungsenzymen mangelt, als auch diejenigen, die unter einem Mangel an Magensäure leiden, von dieser schmackhaften Tropenfrucht. Papain kann die Faserstoffe von Fleisch aufbrechen und ist daher besonders für Fleischesser eine große Hilfe. Neben Papain enthält die Papaya noch weitere Enzyme, welche die Proteinverdauung ermöglichen. Sowohl Eiweiß als auch Kohlenhydrate und Fette werden leichter verdaut und besser aufgeschlossen. Papain und die anderen Papaya-Enzyme reinigen den Darm von Eiweißschlacken, dem sog. „Mukoprotein". Papaya ist neben der Ananas die Verdauungsfrucht schlechthin. Die Papaya-Enzyme sind Enzymen wie Pepsin und Pankreatin eindeutig überlegen, weil sie nicht an einen bestimmten ph- Wert gebunden sind, um wirksam zu werden.[15]

Papayamus bei Verstopfung:
Papaya fördert die Verdauung besonders durch die in ihr enthaltenen Polysaccharide. Es gibt ein leckeres Papayamua (Papayana von Copavit, in jeder Apotheke erhältlich), welches die Verdauung auf natürliche Weise normalisiert, und das meist schon nach wenigen Tagen. Abführmittel hingegen machen ein Verstopfungsproblem noch schlimmer, denn sie sind Mineralstoffräuber – v.a. rauben sie Kalium, - und haben langfristig zur Folge, dass die Darmperistaltik ohne sie überhaupt nicht mehr funktioniert. Wer regelmäßig Papayas isst, wird die Verstopfung los.[16]

---

[11] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 128f.
[12] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 142
[13] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 188
[14] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 229
[15] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 230
[16] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 231

Papaya bei Blähungen:
Wer regelmäßig Papayas ist, am besten morgens mindestens eine halbe Frucht, wird Blähungen los.[17]

Papayasan aus Papayakernen:
Präperate wie Papayasan aus Papayakernen, entwickelt von Dr. Vogel, helfen bei Verdauungsproblemen. Alternativ kann man auch Papayakerne kauen. Papaya entfaltet im Körper eine antiseptische Wirkung, dämmt die Vermehrung unerwünschter Bakterien in den Verdauungsorganen ein und normalisiert den ph- Wert des Darms. Dadurch wird der Verbreitung von Pilzen wie Candida albicans Einhalt geboten. Pilze vermehren sich nämlich nur in einem sauren Milieu, also einem PH-Wert zwischen 4 und 6. Der Wert 7 bezeichnet einen ausgeglichenen PH-Wert. Alles, was darüber liegt, ist basisch.[18]

Papain hilft bei der Eiweißverdauung:
Papain hilft bei der Eiweißverdauung, indem es dazu beiträgt, Proteine aus der Nahrung in lebenswichtige Aminosäuren umzuwandeln.[19]

Natives Kokosöl:
Natives Kokosöl wirkt antibakteriell, repariert die Schleimhautschicht im Darm, beugt Entzündungen vor und tötet Candida albicans- und Schimmelpilz-Kulturen.[20]

Goji-Beere:
Die in der Goji- Beere enthaltenen Polysaccharide schützen den Darm vor Krebs, binden Toxine und Krankheitserreger und beugen Darmentzündungen vor.[21]

Bananen:
Auch bei Dickdarmentzündungen haben sich Bananen bewährt, weil sie die Bildung von Ausstülpungen - Divertikeln -verhindern.[22]

Sauerkraut:
Pfarrer Kneipp nannte Sauerkraut einst den „besten Förderer der Verdauungsorgane“. Sein Milchsäuregehalt ist wichtig für eine gesunde Darmflora, denn Sauerkraut tötet schädliche Bakterien im Darmtrakt ab. Am besten verzehrt man Sauerkraut roh. [23]

Melone:
Als Vorspeise vor einer Hauptmahlzeit liefert ein Stück Melone wertvolle Enzyme für die Verdauung und unterstützt damit die Verwertung der Speisen.[24]

Paprika (Gewürz):
Das zumeist milde Pulver hilft mit, Mund, Magen und Darm zu desinfizieren und hat somit einen positiven Einfluss auf die Gesunderhaltung des Darmflora.[25]

Thymian:
Ähnlich wie Rosmarin hat auch diese Würzpflanze einen desinfizierenden Einfluss auf den Magen-Darmtrakt sowie die Atem- und Harnwege.[26]

Schöllkraut:

---

[17] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 231
[18] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 233
[19] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 233
[20] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 180
[21] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 130
[22] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 94
[23] Sillner, Wunderwerk Immunsystem, 159
[24] Sillner, Wunderwerk Immunsystem, 157
[25] Sillner, Wunderwerk Immunsystem, 157
[26] Sillner, Wunderwerk Immunsystem, 161

Schöllkraut (Chelidonium maius) : Die Inhaltsstoffe des Schöllkrautes werden schon lange für Arzneien gegen krampfartige Beschwerden im Bereich der Gallenwege und des Magen-Darm-Trakts verwendet.[27]

Anis:
Anis ist eine Heilpflanze bei Magen-Darm-Katarrh und Krampfzuständen der Verdauungsorgane (Koliken). Das Anisöl entfaltet Wirkungen auf die Drüsen des Magen-Darm-Kanals, die in ihrer Tätigkeit angeregt werden, so dass der Appetit gesteigert, die Verdauung erleichtert und die Galle besser abgeschieden wird. Die Anwendung der Droge als Magentee und in blähungstreibenden Tees ist daher berechtigt.[28]

Ingwer:
Ingwer: Wirksamkeit bei Parasiten im Verdauungstrakt[29]

Ingwer:
Ingwer: Verbessert Tonus und Beweglichkeit des Darms.[30]

Mittelkettige Triglyceride:
Mittelkettige Triglyceride MCT) gelten als schnell verfügbare Energiequelle für die Zelle und deren Mitochondrien. Sie haben im Durchschnitt einen Brennwert von 8,25 kcal/g. Der weitaus größte Teil der mittelkettigen Fettsäuren wird in der Leber oxidiert. Fettsäuren gehören zu den Molekülen. die sehr reaktionsträge sind. Bevor sie Reaktionen eingehen können, müssen sie mittels Coenzym A aktiviert werden. Dieser Träger kann die innere Mitochondrienmembran (Mitochondrienwand) ungehindert passieren. Nahrungsfette (Triglyceride) setzen sich aus Glycerin und unterschiedlichen Fettsäuren zusammen. Letztere können kurz-, mittel- oder langkettig sein. Die Art der Fettsäure bestimmt die Eigenschaft der Fette und die Bedeutung für die menschliche Ernährung. Übliche Nahrungsfette wie beispielsweise Butter, Margarine, Pflanzenfette und –öle enthalten Triglycerine mit langkettigen Fettsäuren, sog. LCT-Fette (langkettige Troglyceride) Der Prozess der Verdauung dieser Fette ist kompliziert und störanfällig, wenn eine Neigung zu Verdauungsstörungen (z.B. bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen) besteht oder Erkrankungen der Verdauungsorgane (z.B. Bauchspeicheldrüsenunterfunktion) vorhanden sind. Einen ***wesentlich geringeren Verdauungsaufwand benötigen daher Fette, die aus mittelkettigen Fettsäuren bestehen***. MCT-Fette können im Darm schnell und leicht ohne Aufspaltung von Gallensäuren und Enzyme (Lipasen) in die Schleimhautzellen des Dünndarms gelangen und direkt in das Blut abgegeben werden.
Nahrungsfette können eine mögliche Ursache für Blähungen, Neigung zu Durchfällen, Oberbauchbeschwerden oder fettglänzende Stühle sein. Eine Reihe von Erkrankungen, die die Maldigestion (Mangelverdauung) und Malabsorption (Mangelaufnahme) betreffen, erfordern den Einsatz spezieller diätischer Speisefette, sog. MCT-Fette (mittelkettige Triglyzeride). Maldigestion bedeutet eine schlechte Verdauung der Nahrung, Malabsorption eine schlechte Aufnahme von Nahrungsbestandteilen durch die Schleimhautzellen des Dünndarms. Für Menschen mit Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse, Gallensteinen, Mukoviszidose, chronische Darmentzündungen, Zöliakie / einheimischer Spue, Durchfallerkranklungen auf Grund zu geringer Bildung von Gallensäure, Zustand nach operativer Magen(teil)entfernung, Kurzdarmsyndrom oder AIDS kann es sinnvoll sein, MCT-Fette zu verwenden. Kokosöl enthält mittellange Fettsäureketten, die in erster Linie Energie liefern und kaum als Fett gespeichert werden. Sie sind leicht verdaulich.[31]

Achtung: Übersäuerung und Verdauung / Stoffwechsel:
Übersäuerung bringt unseren Stoffwechsel aus dem Gleichgewicht. Das führt zu Störungen und Erkrankungen im Bereich der Verdauungs- und Ausscheidungsorgane, also von Magen, Darm, Bauchspeicheldrüse, Leber und Nieren.[32]

---

[27] Sillner, Wunderwerk Immunsystem, 63
[28] Schneider, Nutze die Heilkraft unserer Nahrung, 451
[29] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, 146
[30] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, 146
[31] Meyer, Ralf, Chronisch krank, 168f.
[32] Fischer-Reska: Die Entsäuerungs-Revolution, 2010, S. 122

Bärlauch:
Die bioaktiven Inhaltsstoffe des Bärlauch regen die Bildung von Verdauungsenzymen an und tragen zum Erhalt einer gesunden Darmflora bei.[33]

Artischocke:
Artischocke wird traditionell angewendet zur Unterstützung der Verdauungsfunktion.[34]

Löwenzahn – Press-Saft aus frischen Löwenzahnkraut und –wurzeln:
Bei Verdauungsstörungen[35]

Galle und ihre Funktionen:
Galle ist eine grün-gelbliche, basische Flüssigkeit mit vielen unterschiedlichen Funktionen. Jede davon hat einen Einfluss auf die Gesundheit jedes einzelnen Organs und Systems im Körper. Galle hilft bei der Verdauung von Fett, Kalzium und Proteinen. Darüber hinaus wird sie benötigt, um die Fettwerte im Blut konstant zu halten, Toxine aus der Leber zu entfernen, ein gesundes Säure-Basen-Gleichgewicht im Darm aufrechtzuerhalten und um zu verhindern, dass sich im Dickdarm schädliche Bakterien vermehren. Um ein widerstandsfähiges und gesundes Verdauungssystem zu bewahren und die Körperzellen mit der richtigen Menge an Nährstoffen zu versorgen, muss die Leber täglich 1,1 bis 1,6 Liter Galle produzieren. Wird weniger Galle produziert, sind Probleme mit der Verdauung, der Ausscheidung der Schlacken und den ständigen Bemühungen des Körpers, sich von Giftstoffen zu befreien, vorprogrammiert. Viele Menschen produzieren gerade mal den Inhalt einer Tasse oder Weniger. ***Alle Krankheiten sind eine direkte oder indirekte Folge einer reduzierten Gallenproduktion und eines ineffizienten Gallenflusses***.[36]

Schwarzkümmelöl:
Bei Verdauungsproblemen wird von Heilkundigen im Orient Schwarzkümmelöl verordnet.[37]

Kurkuma:
Kurkuma, auf Sanskrit Haridra (wörtlich „Hautelixier“), lateinisch Curcuma longa und c. xanthorrhiza, (dt. Gelbwurz, engl. Turmeric) ist in der westlichen Naturheilkunde vor allem als Galle bildend (Choleretikum), den Gallefluss steigernd (Cholagogum) und verdauungsfördernd (Karminativum) bekannt, bewährt gegen Schwächen und Stauungen von Leber, Galle und im Magen-Darmtrakt.[38]

Ananas:
Das Ananas-Enzymgemisch Bromelain *senkt zu hohen Blutdruck*, fördert die Verdauung und reinigt das Blut. Dieses Enzym, nur in der frischen Frucht aktiv, löst Eiweißrückstände im Darm und Darmparasiten auf, und löst auch Gefäßablagerungen in den Arterien. Die Keimdrüsen und damit die Libido bei Mann und Frau werden aktiviert, Menstruationsschmerzen und Wechseljahrs-beschwerden gemildert. Wenn Sie einen liebesmüden Partner haben, sollten Sie ihm frische Ananas oder den enzymaktiven „Melro´s Best Ananassaft“ als Aphrodisiakum servieren! Mit dieser Liebesspeise können Sie auch ohne Viagra Ihr „blaues Wunder“ erleben, und das ohne Nebenwirkungen, es sei denn mehr Gesundheit und Fitness.[39]

Pu Erh:Tee
wirkt antibakteriell. Dadurch hilft er besonders im Bereich der Verdauungsorgane, Infektionen zu verhüten oder einzudämmen. Mit einem sehr starken Aufguß des Tees konnten bakterizide Wirkungen gegenüber den Erregern der Ruhr und des Keuchhustens beobachtet werden. Auch gegenüber Kariesbakterien erweist Pu Erh sich als wirksam.[40]

---

[33] Beipackzettel Schönenberger naturreiner Pflanzensaft „Bärlauch“
[34] Beipackzettel Schönenberger naturreiner Pflanzensaft „Bärlauch“
[35] Beipackzettel Schönenberger naturreiner Pflanzensaft „Bärlauch“
[36] Moritz, Andreas: Die wundersame Leber- & Gallenblasenreinigung, S. 5f.
[37] Quelle leider unbekannt, da Infoseite keine Quellenangabe enthielt
[38] Wachsmuth, Dietrich: „Kurkuma. Gewürz und Heilwunder in: http://www.ayurveda-journal.de/artikel-archiv/gewuerze-kraeuter/gewuerze/kurkuma.html
[39] http://www.barbara-simonsohn.de/ananas.htm
[40] http://www.gesundtee.de/heilkraeuter/international/puerh.html

Blaubeeren:
Blaubeeren wirken schützend im Verdauungstrakt, indem sie freie Radikale bekämpfen, von denen einige Krebs verursachen können. Das Superfood spielt also eine wichtige Rolle bei der Darmkrebs-Prävention.[41]

Broccoli, Kohl und andere Gewächse aus der Familie der Kreuzblütler:
Zur Familie der Kreuzblütengewächse zählen Brokkoli, Rosenkohl, Grünkohl, Weißkohl, Chinakohl, Kohlrabi ebenso wie Steckrüben, Weißrüben, Radieschen, Rettich, Senf und Brunnenkresse. All diese Gewächse sind reich an wertvollen Senfölen (Glucosinolaten), deren schwefelhaltige und antioxidativ* wirkenden Inhaltsstoffe ihre antikarzinogene Wirkung in vielen wissenschaftlichen Studien unter Beweis stellen konnten Antioxidantien sind körpereigene Substanzen, die die gesundheitsschädigenden oxidativen Prozesse freier Radikale unterbinden. Auf diese Weise schützen sie den Körper vor Zellschäden (z.B. Krebs). Detaillierte Studien, die am Linus Pauling Institut (LPI) in Oregon und an anderen Orten der USA durchgeführt wurden zeigen darüber hinaus, dass Kreuzblütengewächse voller einzigartiger, biologisch aktiver Inhaltsstoffe stecken, die in ihrer synergetischen Wirkweise in der Lage sind, krebserzeugende Substanzen aus dem Körper zu leiten, noch bevor diese überhaupt die Chance haben, Zellschäden herbeizuführen.
Die einzigartigen metabolischen Prozesse, die durch die Senföle ausgelöst werden, verhindern sogar die Entwicklung einiger hormonabhängiger Krebsarten. Das LPI gab an, dass die große Mehrheit der insgesamt 87 kontrollierten Studien, die vor 1996 veröffentlicht wurden zeigte, dass der erhöhte Verzehr von Kreuzblütengewächsen mit einem proportional sinkenden allgemeinen Krebsrisiko im Zusammenhang steht. Insbesondere gelte ***dies*** für Lungenkrebs sowie ***für Krebserkrankungen des Verdauungstrakts***.[42]

Kokoswasser:
Verbesserung der Verdauung: Kokosnusswasser unterstützt durch seine elektrolytische Wirkung die Resorption der Nahrung, was Darm-Schmerzen und Krämpfe lindert. Zudem kann Kokoswasser dabei helfen, Giftstoffe zu beseitigen, Blähungen zu verringern, die Nährstoffaufnahme zu verbessern und generell den Verdauungstrakt zu beruhigen.[43]

Kokoswasser:
Zwar ist Kokoswasser zu 99 Prozent fettfrei, es enthält jedoch wichtige Fettsäuren wie Laurinsäure, welche zur Therapie bei Störungen im Verdauungstrakt eingesetzt wird.[44]

Kurkuma und Zwiebeln:
Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass die Kombination von Zwiebeln und Kurkuma (Quercetin und Curcumin) Größe und Zahl präkanzeröser Läsionen im Magen-Darm-Trakt reduziert.[45]

Zitronenwasser:
Zitronenwasser ist eines der besten Mittel zur Verdauungsförderung. Die Zitronensäure hilft dem Magen, die Nahrung aufzuspalten, und regt zudem die Bildung von Galle in der Leber an. Zusätzliche Gallenflüssigkeit ist gut für die Verdauung und verhindert Magenbeschwerden und Verstopfung.[46]

Magnesiumöl
Die meisten Mittel gegen Magnesiummangel werden oral eingenommen und haben einen entscheidenden Nachteil: sie wirken nur in geringem Umfang. Magnesiumoxid beispielsweise kommt nur zu vier Prozent im Organismus an. Ganz anders Magnesiumöl. Die Flüssigkeit kann auf die Haut aufgetragen werden. Auf

---

[41] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/julie-wilson/das-einfrieren-von-blaubeeren-steigert-die-verfuegbarkeit-von-antioxidantien-acht-gruende-warum-s.html
[42] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/krebs-ernaehrung-ia.html
[43] http://www.gesundheute.com/die-vorteile-von-kokoswasser-teil-2/
[44] http://www.ganzheitliche-gesundheit.info/pdf/kokoswasser.pdf
[45] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/kali-sinclair/kurkuma-der-natuerliche-krebshemmer.html
[46] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/sandeep-godiyal/gute-gruende-taeglich-zitronenwasser-zu-trinken.html

diesem Weg werden hundert Prozent (!) des Magnesiums vom Körper absorbiert. Der Einsatz empfiehlt sich bei Verdauungsproblemen.[47]

Artischocke:
Die Extrakte der Artischocke regen die Bildung von Magensäure und Gallensäure an. Somit unterstützen sie die Verdauung und helfen gegen Blähungen und Völlegefühl.[48]

Fenchel:
Die Samen des Fenchel enthalten ätherische Öle, die Bauchkrämpfe lösen und den Appetit anregen können.[49]

Ingwer:
Die Wurzel des Ingwer enthält ätherisches Öl und bestimmte Scharfstoffe. Sie können die Produktion von Speichel und Magensäure und somit die Verdauung und den Appetit anregen. Zudem kann Ingwer Brechreiz und Übelkeit mindern.[50]

Kamille:
Die Kamille wirkt entzündungshemmend und beruhigend. Als Tee getrunken schont sie Magen und Darm.[51]

Banane:
Die Banane macht den Magen stark. Sie beruhigt gereizte Magen- und Darmschleimhäute. Der Bananenbrei, der beim Kauen entsteht, ist reich an Schleimstoffen. Diese legen sich wie ein Schutzmantel an die Magen- und Darmwände und blocken den Angriff von überschüssigen Säuren ab. Man kann mit dem regelmäßigen Konsum von Bananen einer Gastritis vorbeugen. In England werden sogar aus Bananen Medikamente für Magen-Erkrankungen hergestellt.[52]

Ajowan:
Ajowan ist ein indisches Gewürz, mit Kümmel verwandt, schmeckt nach Thymian. Der Hauptwirkstoff Thymol wirkt in hohem Maße antibiotisch und entkrampfend auf die glatten Muskeln der Verdauungssysteme.[53]

Diese Lebensmittel verhindern üblen Geruch:
Ein anderes Kapitel bei Blähungen ist der Geruch. Forscher der Monash University in Melbourne haben jetzt in einer Studie getestet, ob bestimmte Lebensmittel diesen Umstand beeinflussen können, wie das Fachmagazin New Scientist berichtet. Vor allem proteinhaltige Lebensmittel, also Fleisch, Eier oder Milchprodukte verursachen demnach den für Blähungen so typischen Geruch von faulen Eiern. Auf diese Lebensmittel sollten Sie also möglichst verzichten, wenn Sie zu übelriechenden Blähungen neigen. Andererseits gibt es Nährstoffe, die gegenteilig wirken. Sie bremsen die Geruchsentwicklung ab. Das sind vor allem stärkehaltige Lebensmittel, die 75 Prozent des Geruchs aus den Darmgasen nehmen. Diese Lebensmittel sind:

- Bananen
- Kartoffeln
- Hülsenfrüchte
- Getreide
- Artischocken
- Spargel

---

[47] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/redaktion/magnesiumoel-die-effektivste-form-ihrem-koerper-magnesium-zuzufuehren.html
[48] Alverde eilpflanzen-Plakat.
[49] Alverde Heilpflanzen Plakat
[50] Alverde-Heilpflanzen-Plakat
[51] Alverde Übersichtsplakat Heilpflanzen
[52] http://www.berliner-kurier.de/multitalent-banane-besaenftigt-den-magen--beugt-gastritis-vor--beruhigt-gelbe-frucht-laesst-schmerzen-verschwinden-21883922
[53] Fiscger, da: Cell-Programming, 1999, S. 151

Wer also bereits bei der Auswahl seiner Lebensmittel sowie beim Essen selbst diese einfachen Ratschläge befolgt, wird mit Sicherheit weniger unter Blähungen leiden. Wichtig ist außerdem die Reduktion von Stress – was nicht nur der Verdauung guttut, sondern auch der Gesundheit ganz allgemein.[54]

Bärlauch hilft bei:
Bei Appetitlosigkeit,
bei Blähungen,
bei Verdauungsstörungen,
gegen Durchfall,
gegen Würmer,
und ist Galle treibend.[55]

Zwiebeln:
Die Zwiebel übt eine Reizwirkung auf den Verdauungskanal und die zugehörigen Drüsen (Leber, Bauchspeicheldrüse) aus. Dadurch wird der Magensaft vermehrt und damit seine Desinfektionskraft, und seine Fähigkeit, besonders Eiweißkörper aufzuspalten, verstärkt.
Die Produktion der Darmsäfte wird erhöht, krankhafte Darmbewohner (Gärungs-, Fäulnis-, Entzündungs- und Eitererreger) abgetötet, die normalen Colibakterien im Wachstum gefördert. Die desinfizierende Kraft der Zwiebel ist schon lange bekannt. Sie wurde bereits im Mittelalter gegen Pest und Cholera benutzt.
Aber nicht nur die Magen- und Darmschleimhaut wird zu vermehrter Tätigkeit angeregt, sondern auch die Leber, die Gallenblase und die Bauchspeicheldrüse – Wirkungen, die denen auf die Magen- und Darmschleimhaut gleichkommen und ebenfalls den Verdauungsprozess fördern. Es ist für die normale Funktion des Darmes außerordentlich wichtig, dass ihm mit der Nahrung Reizstoffe zugeführt werden, die die armschleimhaut zur Abgabe von Verdauungssäften anregen.
Darüber hinaus wird in der gereizten Zwölffingerdarmschleimhaut ein Hormon gebildet, das man Sekretin nennt, welches auf dem Wege über das Blut die Bauchspeicheldrüse zur Abgabe ihrer Verdauungsfermente anregt. Welch entscheidenden Einfluss gerade die reichliche Funktion der Bauchspeicheldrüse auf den Verdauungsvorgang hat, geht schon daraus hervor, dass nur die Bauchspeicheldrüse imstande ist, Fermente für die Eiweiß-, Kohlenhydrat- und Fettspaltung gleichzeitig zu produzieren. Gerade die Reizstoffe der Zwiebel vermögen in besonderem Maße die Sekretinbildung zu fördern und damit eine gute Funktion der Bauspeicheldrüse zu gewährleisten. Aber nicht nur die Bildung von Fermenten und Hormonen (Sekretinen) wird durch die Zwiebel ermöglicht, sie enthält vielmehr auch selbst solche Stoffe. Die Zwiebel gehört zu den fermentreichsten Wurzelgemüsen. Ferner entdeckte man ein pflanzliches Hormon darin (Glukokinin), das wie das Insulin der Bauchspeicheldrüse auf den Zuckerstoffwechsel wirkt und in der Lage ist, einen krankhaft erhöhten Zuckergehalt des Blutes herabzusetzen.[56]

---

[54] https://www.hoerzu.de/wissen-service/gesundheit/gesund-leben/blaehungen-ursachen-und-behandlung
[55] https://baerlauch.die-heilpflanze.de/heilwirkung.htm
[56] Schneider, Ernst Nutze die Heilkraft unserer Nahrung, 1971, 11. Auflage, S. 191f.