

L I S T E H I L F E A U S D E R N A T U R .

Mariendistel hilft bei Verstopfung

Sabine Hurni | Ausgabe 10 - 2009

Für viele Leute ist die Toilette ein willkommener Ort, um mal Ruhe zu haben. Bleibt das stille Örtchen allerdings unfreiwillig lange besetzt, können natürliche Mittel der Verdauung auf die Sprünge helfen.



Die Betroffenen fühlen sich aufgebläht, verspüren ein Druckgefühl im Bauch und haben oft einen verminderten Appetit. Von Verstopfung oder Obstipation sprechen die Fachleute, wenn jemand während zwei bis drei Wochen weniger als alle drei Tage eine Stuhltürleerung hat. So bleibt der Stuhl zu lange im Darm. Immer mehr Feuchtigkeit wird ihm entzogen, bis er sich in harte, fast schwarze Kugelchen verwandelt hat. Die sind so klein, dass sie sich von der sich vorwärts bewegenden Darmbewegung kaum mehr verschieben lassen. Die Gründe dafür sind vielfältig. Sie reichen von Bewegungsmangel über Fehlernährung bis hin zu Stress und Sorgen. Oft fehlen in der Ernährung die volumengebenden Ballaststoffe aus Gemüse, Früchten und Getreidehüllen. Genauso häufig liegt das Problem an der Trinkmenge. Erhält der Körper nicht täglich mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit, entzieht er den Speisen umso mehr davon.

Bis das Frühstücksbrot quasi mit dem täglichen Geschäft in der Toilette landet, sorgt eine Vielzahl von Organen dafür, dass die Nahrung in ihre kleinsten Einheiten zerlegt wird. Was der Körper braucht, nimmt er auf, den Rest scheidet er aus. Mund, Speiseröhre, Magen, Zwölffingerdarm, Leber und Galle, Dünndarm, Bauchspeicheldrüse, Dickdarm und Mastdarm arbeiten während der Verdauungstätigkeit auf Hochtouren – jedenfalls solange alles rund läuft. Nicht selten ist eine verminderte Leber-Gallen-Aktivität der Grund für die träge Verdauung. Die Leber produziert ständig Gallensäure, die wiederum die Fettverdauung ermöglicht. Die Leber ist aber auch am Blutaufbau beteiligt und sorgt für den Abbau sowie die Ausscheidung von Medikamenten, Stoffwechselprodukten, Umwelt- und Genussgiften. Nährstoffe gelangen aus dem Darm über die Pfortader in die Leber, werden dort je nach Bedarf ans Blut weitergegeben, gespeichert oder ausgeschieden.

Mariendistel anwenden

Damit die Verdauung und die Leberaktivität bald wieder in Schwung kommen, lohnt sich die kurmässige Anwendung über zwei bis drei Wochen. Besonders wirksam sind Tinkturen und die in Tabletten eingearbeiteten Trockenextrakte. Etwas sanfter ist der Tee. Dreimal täglich vor den Mahlzeiten trinkt man eine Tasse des Mariendisteltees oder einer Leber-Gallen-Teemischung. In der Mischung ist die Mariendistel in der Regel mit Pfefferminze und Löwenzahn kombiniert. Wie bei den meisten Offteeen übergiesst man 1 Teelöffel Kräuter mit ungefähr 2 Deziliter kochendem Wasser und lässt den Tee 10 Minuten ziehen.

Mariendistel für die Leber

Wer immer mal wieder über seine Verdauung, über Übelkeit, Appetitlosigkeit oder einem Druck im Oberbauch klagt, tut gut daran, ab und zu seine Leber zu unterstützen. Immerhin hat das Organ im Durchschnitt achtzig Jahre lang zu arbeiten. Es gibt verschiedene Heilpflanzen, welche die Leber aktivieren und die Gallensaftproduktion sowie den Gallenabfluss fördern. Eine der wichtigsten davon ist die Mariendistel.

Die Früchte der distelartigen Heilpflanze enthalten vor allem Silymarin. Dieser Wirkstoff wirkt auf zwei Ebenen. Zum einen verändert er die Zellwände der Leberzellen derart, dass Lebergifte nicht in das Zellinnere eindringen können. Zum anderen regt das Silymarin die Regenerationsfähigkeit und die Neubildung von Leberzellen an. So entgiftet die Mariendistel die Leber und löst auf diese Weise Blockaden oder Stauungen im Verdauungstrakt. In der Homöopathie wird die Mariendistel als Ausleitungsmittel bei Ekzemen, bei akuten und chronischen Leberentzündungen (Hepatitiden) sowie bei Leberzirrhose eingesetzt.

Das macht den Darm fit

- **Quellmittel:** Ein prallgefüllter Darm schiebt den Speisebrei besser vorwärts als ein leerer Darm. Um ihm das nötige Volumen zu geben, können Sie morgens und abends 1 bis 2 Teelöffel ganze Lein- oder Flohsamen schlucken und mit mindestens 3 Deziliter Wasser herunterspülen. Fehlt das Wasser, formen sich im Darm Klumpen, die eine Verstopfung begünstigen.
- **Ballaststoffe:** Gemüse, Vollkorngetreide oder Weizenkeimen quellen ebenfalls im Darm. Sie dürfen in der täglichen Kost nicht fehlen.
- **Dörrfrüchte:** Eine Feige oder zwei bis drei Dörrpflaumen ohne Stein über Nacht in Wasser einlegen, morgens auf nüchternen Magen essen oder ins Müesli geben. Eventuell auch das Wasser trinken. Flüssigkeit: Wer morgens ein grosses Glas warmes Wasser trinkt, entspannt damit die Darmmuskulatur und regt die Verdauung an. Die tägliche Flüssigkeitsaufnahme sollte ungefähr 1,5 bis 2 Liter betragen (Wasser oder ungesüßter Tee).
- **Wärme:** Abends eine warme Bettflasche auf den Bauch legen, warme Mahlzeiten essen, warme Bäder geniessen bringt die Verdauung auf Trab.
- **Bewegung:** Bewegung an der frischen Luft – fördert die Darmtätigkeit und hilft überdies mit, Stress abzubauen.
- **Milchsäurebakterien:** Sie sind im Sauerkrautsaft, im Brottrunk und in Probiotika zu finden. Sie unterstützen die Darmflora aktiv und erhalten die Darmwände gesund. Täglich vor den Mahlzeiten 1 Deziliter davon verdünnt mit Wasser trinken.
- **Bauchmassagen:** Im Uhrzeigersinn den Bauch sanft massieren. Dazu eignen sich Öle, die mit Kümmelöl angereichert sind.

- **Milchsäurebakterien:** Sie sind im Sauerkrautsaft, im Brottrunk und in Probiotika zu finden. Sie unterstützen die Darmflora aktiv und erhalten die Darmwände gesund. Täglich vor den Mahlzeiten 1 Deziliter davon verdünnt mit Wasser trinken.
- **Bauchmassagen:** Im Uhrzeigersinn den Bauch sanft massieren. Dazu eignen sich Öle, die mit Kümmelöl angereichert sind.
- **Regelmässigkeiten:** Alltagstrott ist zwar langweilig, aber für den Körper sind sich täglich wiederholende Rituale oft wichtig. Ein regelmässiger Gang zur Toilette sorgt für eine «Darmerziehung». Genauso wichtig sind regelmässige Essens- und Schlafenszeiten.



«natürlich» eBook-Edition

Die «natürlich»-Redaktion hat für Sie das eBook «Die 20 besten Heilkräuter» zusammengestellt. Mit einem Klick erfahren Sie alles Wissenswerte über Botanik, Heilwirkung und alle Anwendungsmöglichkeiten.

Das eBook können Sie ganz einfach und kostenlos herunterladen.

[Zum Download](#)

Bild: [fotolia.com](#)

Tags (Stichworte): [Mariendistel](#), [Verdauungsproblem](#)