

Kräuter

für den Magen

Bei Pflanzen gegen Magenbeschwerden denken wir in erster Linie an Pfefferminze sowie an Bitterstoffkräuter wie Enzian, Wermut, Schafgarbe und Tausendgüldenkraut. Doch oft werden diese Kräuter nicht richtig eingesetzt, da sie durch ihren hohen Gehalt an Bitterstoffen die Bildung von Magensäure anregen und gerade bei Personen mit Magenbrennen und bereits erhöhter Bildung von Magensäure die Beschwerden verstärken können. Ebenso haben viele Leute den bitteren Geschmack nicht gerne. Im folgenden stellen wir Ihnen deshalb einige Alternativen zu diesen Heilkräutern vor.



Krauseminze: Sie ist besser magenverträglich als die Pfefferminze.

Krauseminze statt Pfefferminze

Wer gerne Pfefferminztee trinkt, gleichzeitig aber einen empfindlichen Magen hat und oft schnell unter Magenbrennen leidet, sollte Krauseminze statt Pfefferminze verwenden. Die Krauseminze (bekannt auch als Spearmint oder Gartenminze) ist eine spezielle Varität der ährigen Minze (lateinisch *Mentha spicata* var. *crispa*) und zeichnet sich durch ihren milden, gegenüber der Pfefferminze eher süsslichen Geschmack aus.

Der Grund liegt darin, dass das ätherische Öl der Krauseminze kein Menthol enthält, sondern zu etwa 50 Prozent aus L-Carvon besteht. Das ätherische Öl der Pfefferminze besteht dagegen aus Menthol und seinen Estern. Diese können bei empfindlichem Magen zu Magenbrennen führen.

Es ist deshalb für Leute, die gerne zu Magenbrennen neigen, empfehlenswert, statt Pfefferminztee Krauseminztee zu trin-

ken und auch bei anderen Beschwerden wie Halsschmerzen keine Medikamente zu verwenden, die mit Menthol aromatisiert sind. Ebenso sollten Kaugummisorten mit anderen Geschmacksrichtungen als Pfefferminz oder Menthol gekauft werden.

Die Krauseminze ist eine sehr alte Minzensorte und ist bei uns in Bauerngärten häufig anzutreffen. Typisch für sie sind, wie der Name sagt, die leicht gekräuselten, hellgrünen Blätter mit charakteristisch grob gesägtem, zerschlitzztem Blattrand. Bereits Hildegard von Bingen hat die Krauseminze bei Verdauungsschwäche empfohlen. Wir selbst haben von unserer Grossmutter immer im Sommer Krauseminztee zu trinken bekommen. Der Tee wirkt ausgezeichnet durstlöschend und eignet sich sehr gut zum kalt Trinken. Die Pfefferminze umgekehrt ist eine Zuchtform aus der langblättrigen Minze (*Mentha longifolia*), der Wassermintze (*Mentha aqua-*

tica) und der ährigen Minze (*Mentha spicata*). Im Gegensatz zur Krauseminze hat die Pfefferminze flache, nicht gekrauste Blätter von dunkler Farbe und mit regelmässiger Zähnung. Sie wurde von den Engländern im 17. Jahrhundert wegen ihres scharfen Geschmacks gezüchtet. Deshalb der Name «Pfefferminze» oder lateinisch *Mentha x piperita* (piperita = pfefferähnlich). Das x im lateinischen Namen deutet daraufhin, dass es sich um einen Bastard handelt. Als Bastard bildet die Pflanze keine Samen. Sie kann deshalb nur mit Kopfstecklingen oder durch Wurzelableger vermehrt werden.

Die Franzosen-Frauen trinken Verveine-Tee

In Frankreich trinken die Frauen traditionsgemäss nach dem Essen Verveine-Tee. Dieser Tee hat eine krampflösende und entspannende Wirkung und ist sehr



Wohlriechendes Eisenkraut. Nicht zu verwechseln mit dem gewöhnlichen Eisenkraut.

empfehlenswert für Leute, die unter zu viel Magensäure leiden. Die Pflanze gehört zur Familie der Eisenkrautgewächse (Verbenaceae) und stammt ursprünglich aus Südamerika. Es handelt sich um einen 1 bis 2,5 m hohen Busch mit elliptisch lanzettlichen, lang zugespitzten Blättern, die bis zu 8 cm lang werden. Die Blüten sind recht unscheinbar und werden nur 4 bis 5 mm gross.

Verwendet werden die getrockneten Blätter. Sie enthalten etwa 0,5 Prozent ätherisches Öl, das wunderbar zitronenartig riecht. Der Strauch ist nicht winterhart und kann deshalb nur in frostsicheren Gebieten angepflanzt werden. Bei uns in der Schweiz müssen die Pflanzen über den Winter an einem vor Frost geschützten Platz aufbewahrt werden.

Achten Sie beim Kauf von Verveine-Tee darauf, dass Ihnen wirklich das wohlriechende Eisenkraut (lateinisch *Aloysiae citriodorae* oder *Verbena odorata*) abgegeben wird, d.h., die ge-

trockneten Blätter müssen beim Verreiben einen zitronenartigen Geschmack haben.

Neben dem wohlriechenden Eisenkraut wird nämlich bei uns auch das *echte* Eisenkraut (lateinisch *Verbena officinalis*) verwendet, weshalb es gelegentlich zu Verwechslungen kommt. Das echte Eisenkraut ist bei uns in der Schweiz heimisch und hat einen eher bitteren Geschmack. Es enthält nur Spuren an ätherischem Öl, dafür verschiedene Iridoide. Das getrocknete Kraut wird gegen chronische Entzündungen wie Rheuma, Gelenkentzündungen usw. verwendet.

Fencheltee gegen Mundgeruch und Blähungen

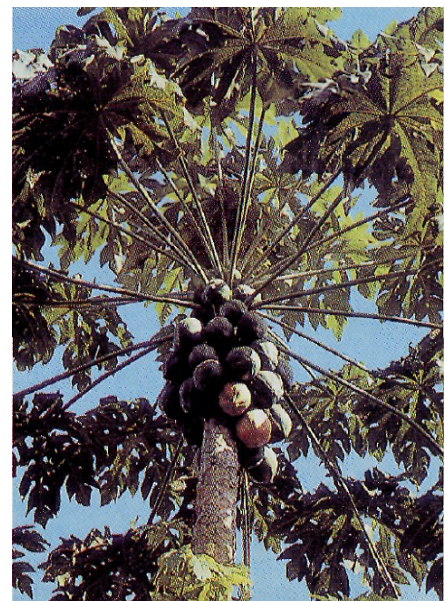
Der Fenchel (lateinisch *foeniculum vulgare*) gehört zur Familie der Doldenblütler (*Umbelliferae*) und stammt ursprünglich aus dem Mittelmeergebiet. Es handelt sich dabei um eine 1- bis 2-jährige, bis 50 cm hohe Pflanze mit einer am Grunde verdickten Knolle. Er wird bei uns als Gemüse und Heilpflanze seit dem frühen Mittelalter 11. Jahrhundert) angebaut und ist mit

Papaya: Die Blätter und der Milchsaft der unreifen Früchte enthalten das verdauungsfördernde Enzym Papain.

dem Anis und dem Kümmel nah verwandt.

Zur Teezubereitung werden vor allem die getrockneten Früchte verwendet, die bis zu 3 Prozent ätherisches Öl enthalten. Es empfiehlt sich, die Früchte kurz vor Gebrauch in einem Mörser zu zerstoßen, damit das ätherische Öl seine volle Wirksamkeit entfalten kann. Pro Tasse werden $\frac{1}{2}$ Teelöffel voll mit siedend heissem Wasser übergossen, 10 bis 15 Minuten stehen gelassen und dann abfiltriert. Der Tee soll nicht gekocht werden, da sonst das ätherische Öl entweicht.

Fencheltee wird sehr häufig bei Kleinkindern gegen Blähungen und Aufstossen verwendet. Er hat eine krampflösende und verdauungsfördernde Wirkung und hilft ausserdem, Mundgeruch zu bekämpfen. Bereits Hildegard von Bingen schreibt, wer Fenchel oder seinen Samen täglich nüchtern esse, verhindere den üblen Schleim oder die Fäulnis im Magen und unterdrücke den üblen Geruch seines Atems.



Papayablätter gegen Parasiten und schwer verdauliche Kost

In seinem Buch «Der kleine Doktor» erwähnt Dr. Vogel, wie er bei seinen Tropenreisen nach jedem Essen immer ein Papayablatt gegessen hat, um Parasiten wie Würmer, Amöben sowie andere Schädlinge fernzuhalten und die Verdauung von schwerverdaulichen Speisen zu fördern. Tatsächlich enthalten die Blätter und die unreifen Früchte in ihrem Milchsafte das Enzym Papain, das mithilfe, Fette und Eiweiße in ihre Einzelkomponenten zu spalten und dadurch die Verdauung zu beschleunigen. Entsprechend werden auch die Parasiten richtiggehend verdaut und damit abgetötet. Empfehlenswert sind Papaya-Tabletten (erhältlich von Dr. Vogel) auch für Leute, die unter chronischer Verstopfung leiden. Dabei empfiehlt es sich, die Tabletten über längere Zeit regelmässig einzunehmen. Im Gegensatz zu gewöhnlichen Abführmitteln entfalten sie ihre Wirkung erst langsam. Dafür bekämpfen sie die wirkliche Ursache der Verstopfung und wirken nicht einfach durch eine künstliche Reizung der Darmmuskulatur. Entsprechend besteht auch keine Gewöhnungsgefahr. Das Enzym Papain selbst wird heute in der Lebensmittelindustrie sehr häufig eingesetzt als «Weichmacher» für zähes Fleisch.

Beim Papaya-Baum handelt es sich um einen schnellwüchsigen, 4 bis 10m hohen Baum, der zur Pflanzenfamilie der Melonenbaumgewächse (*Caricaceae*) gehört. Zur gleichen Pflanzenfamilie gehören auch unsere Feigen. Charakteristisch für diese Pflanzenfamilie ist, dass

Ingwerwurzeln. Tee aus dem Wurzelpulver ist eines der besten Mittel gegen Übelkeit und Reisekrankheit. Kandierte frische Wurzeln (links im Bild) wirken bei Heiserkeit.



wachsen und nicht an den Zweigen. Eine Wildform des Papayabaumes ist nicht bekannt, man nimmt an, dass er durch Kreuzung verschiedener Arten entstanden ist. Zur Gewinnung des Papains werden die Früchte kurz vor der Reife eingeschnitten und das Papain dann aus dem austretenden Milchsafte isoliert.

Ingwer gegen Übelkeit

Ingwer wird sehr vielfältig verwendet. Sicher kennen ihn alle aus der indischen und chinesischen Küche, wo er wegen seiner Schärfe zum Würzen häufig eingesetzt wird. Bekannt ist Ingwer auch als «Tee der Sänger», da er schleimlösend wirkt und die Stimme frei macht (vgl. VGS-Magazin Nr. 2 vom Februar 1998, Seite 10). Daneben ist Ingwer ein bewährtes Mittel gegen Übelkeit und Reisekrankheit. Bereits ½ Kaffeelöffel getrocknetes Ingwerpulver (entspricht 0,5 g), eine halbe Stunde vor Reiseantritt eingenommen, kann Übelkeit und Brechreiz bis zu 4 Stunden unterdrücken. Danach empfiehlt es sich, die Einnahme zu wiederholen.

Kinder ab 6 Jahren und Erwachsene können so bis 4 mal täglich ½ Kaffeelöffel voll getrocknetes Ingwerpulver einnehmen. Die Höchstdosis für Kinder unter 6

Jahren beträgt 3 mal ½ Kaffeelöffel voll.

Ingwerpulver kann problemlos auch von Autofahrern eingenommen werden, da es - im Gegensatz zu anderen (chemischen) Reisetabletten - nicht schläfrig macht. Über die Verwendung gegen Schwangerschaftserbrechen liegen noch keine ausreichenden Studien vor. Vorsichtshalber sollte deshalb Ingwer während der Schwangerschaft und Stillzeit nicht in höheren Dosen eingenommen werden. In Apotheken und Drogerien ist Ingwerpulver auch in Kapselform erhältlich.

Dr. Andreas Leherr

Die Abbildung der Krauseminze stammt aus dem Buch von Gottfried Hertzka «Kleine Hildgard-Hausapotheke», erschienen im Christiana-Verlag, Stein am Rhein.