

Pannenhilfe im Verdauungstrakt

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **57 (2000)**

Heft 2: **Männer und die Gesundheit**

PDF erstellt am: **05.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-557503>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Pannenhilfe im Verdauungstrakt

Wie Sie zuvor schon gelesen 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 Darmträchtigkeit 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 Brennesseln. Man kocht frische Brennesseln in Milch (morgens nüchtern trinken; hilft auch bei Galenerbrechen 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-Fruchttabletten* (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.

«Gastrosan» von A. Vogel, eine Komposition aus Frischpflanzentinkturen verschiedener Kräuter, regt den Appetit und die Magentätigkeit an (nicht in D).

«Petadolor N» mit dem Extrakt der Pestwurz ist angezeigt bei krampfartigen Schmerzen im Magen-, Darm- und Gallenbereich.