

Verdauungsstörungen - 9 bewährte, natürliche Heilmittel

Für die meisten von uns ist die Essenszeit ein Vergnügen. Manchmal bringt das Essen jedoch die unangenehmen Symptome einer Magenverstimmung oder Verdauungsstörung mit sich. Jeder vierte Mensch erlebt es gelegentlich oder regelmäßig. (Quelle) Während es eine Vielzahl von rezeptfreien und verschreibungspflichtigen Medikamenten gibt, die angeblich auf das Problem abzielen, sind in Ihrer Speisekammer wirksame natürliche Heilmittel zur Verbesserung Ihrer Verdauung verfügbar.

Was ist eine Verdauungsstörungen? Manchmal als Dyspepsie bezeichnet, verursacht Verdauungsstörungen ein schmerzhaftes, brennendes Gefühl im Oberbauch. Es kann auch dazu führen, dass Sie sich während oder nach einer Mahlzeit sich unwohl fühlen oder mehr als gewöhnlich rülpsen. Dieser Zustand betrifft …



Für die meisten von uns ist die Essenszeit ein Vergnügen. Manchmal bringt das Essen jedoch die unangenehmen Symptome einer Magenverstimmung oder Verdauungsstörung mit sich. Jeder vierte Mensch erlebt es gelegentlich oder regelmäßig. (Quelle)

Während es eine Vielzahl von rezeptfreien und verschreibungspflichtigen Medikamenten gibt, die angeblich auf das Problem abzielen, sind in Ihrer Speisekammer wirksame natürliche Heilmittel zur Verbesserung Ihrer Verdauung verfügbar.

Was ist eine Verdauungsstörungen?

Manchmal als Dyspepsie bezeichnet, verursacht Verdauungsstörungen ein schmerzhaftes, brennendes Gefühl im Oberbauch. Es kann auch dazu führen, dass Sie sich während oder nach einer Mahlzeit sich unwohl fühlen oder mehr als gewöhnlich rülpsen. Dieser Zustand betrifft typischerweise den Magen und die Speiseröhre, die den oberen Teil Ihres Magen-Darm-Trakts (GI) bilden.

Symptome einer Verdauungsstörung

- Ein brennendes Gefühl im Magen oder Oberbauch
- Blähungen
- Ein Druckgefühl
- Ein knurrender Magen
- Saurer Geschmack im Mund
- Übelkeit oder Erbrechen
- Durchfall oder Verstopfung

Dyspepsie ist nicht gefährlich, kann aber Ihre Lebensqualität beeinträchtigen. Um Ihre Mahlzeiten zu schätzen und den vollen Nährwert Ihrer Lebensmittel zu erhalten, sollten Sie dafür sorgen, dass Ihr Verdauungssystem reibungslos funktioniert.

Verdauungsstörungen sind nicht dasselbe wie Sodbrennen – auch als saurer Reflux bezeichnet –, das ein brennendes Gefühl in Ihrer Brust verursacht, weil Magensäure in die Speiseröhre gelangt ist. Verdauungsstörungen und Sodbrennen treten jedoch häufig zusammen auf.

Top 9 Mittel gegen Verdauungsstörungen

Die gute Nachricht ist, dass Sie Verdauungsstörungen reduzieren oder behandeln können, indem Sie einen gesunden Lebensstil führen, kluge Entscheidungen über Ihre Ernährung treffen und bei Bedarf nach therapeutischen Pflanzen und Nahrungsergänzungsmitteln suchen. Alle diese Mittel haben den zusätzlichen Bonus, Ihre allgemeine Gesundheit zu unterstützen. Die meisten dieser natürlichen Heilmittel sind sicher, aber fragen Sie immer Ihren Arzt, wenn Sie schwanger sind oder an einer bestimmten Krankheit leiden.

1. Apfelessig

Mein persönlicher Favorit ist das Hinzufügen eines Esslöffels ACV – Bio- Apfelessig – in ein Glas gereinigtes Wasser (wenn Sie mutig oder erfahren sind, können Sie das ACV auch als Schuss trinken). ACV ist reich an Nährstoffen und Probiotika und wirkt Magenverstimmungen und Sodbrennen mit Enzymen entgegen – natürlichen Chemikalien, die Lebensmittel zersetzen, damit Sie die Nährstoffe aufnehmen können. Die Asche (Mineralien) in ACV fördert das richtige pH-Gleichgewicht in unserem Körper.

Nehmen Sie vor oder nach dem Essen einen Esslöffel in ein halbes Glas Wasser. Schütteln Sie zuerst die Flasche, um die trübe „Mutter des Essigs“ auf dem Boden zu mischen. Versuchen Sie auch, eine Prise Zitrone ins Wasser zu geben.

Unsere Empfehlung: [\(Link entfernt\)](#)

2. Ingwer

Viele traditionelle Pflanzenheilmittel sind hochwirksam bei der Verringerung von Verdauungsstörungen. (Quelle 1, Quelle 2) Eine der bekanntesten und am häufigsten verwendeten ist die Ingwerwurzel. Ingwer reduziert Übelkeit und Erbrechen und kann helfen, Geschwüre zu verhindern.

Sie können vor oder nach einer Mahlzeit etwas geschälte, frische, rohe Ingwerwurzel kauen oder zu einem Tee aufbrühen. Ingwer in jeglicher Form schützt den Magen und beugt Verdauungsstörungen wie Krämpfen, Blähungen und Übelkeit vor. (Quelle)

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

3. Süßholzwurzel

Die Süßholzwurzel stammt von einer Pflanze aus der Familie der Erbsen und Bohnen (Hülsenfrüchte). Die entzündungshemmenden und analgetischen Eigenschaften der Süßholzwurzel lindern Verdauungsstörungen, indem sie den Schleim Ihrer Magenschleimhaut schützen.

Sie können es genauso wie Ingwer konsumieren – in Tee oder roh gekaut, wenn Sie es finden können. Sie können es auch als Ergänzung namens DGL oder deglycyrrhiziniertes Süßholz einnehmen.

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

4. Fenchelsamen

Fenchel ist eine mediterrane Pflanze aus der Familie der Karotten mit einem Lakritz-ähnlichen Geschmack. Sein Öl hat viele therapeutische Anwendungen. Fenchelsamen lindern Muskelkrämpfe und reduzieren das Gas und die Übelkeit bei Verdauungsstörungen. Wenn Sie in indischen Restaurants speisen, sehen Sie möglicherweise eine kleine Schüssel davon auf dem Tisch.

Versuchen Sie, nach den Mahlzeiten einen halben Teelöffel Samen zu kauen. Alternativ können Sie einen halben Teelöffel Fenchelsamen in kochendes Wasser geben, abseihen und als

Tee trinken.

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

5. Schwarzkümmelsamen

Die Blütenpflanze *Nigella sativa* – auch bekannt als Schwarzkümmel, Schwarzkümmel und Schwarzkümmel – ist seit mindestens der Zeit von König Tut dafür bekannt, die Magenschleimhaut zu schützen, Entzündungen zu bekämpfen und schädliche Bakterien abzuwehren. (Quelle)
Schwarzkümmelsamen sind ein häufig verwendetes Naturheilmittel gegen GI-Probleme wie Verdauungsstörungen.

Sie können schwarze Samen ganz, gemahlen oder in Wasser kochen, um Tee zu machen. In kleinen Mengen können Sie auch intern Schwarzkümmelöl in Bio-Qualität verwenden.

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

6. Pfefferminzöl

Ätherisches Pfefferminzöl hat viele therapeutische Eigenschaften, einschließlich der Linderung von GI-Problemen wie Verdauungsstörungen und Sodbrennen. (Quelle)
Als krampflösendes Mittel entspannt Pfefferminzöl die Kontraktionen der Magenmuskulatur, die mit Schmerzen, Blähungen und Übelkeit verbunden sind. Pfefferminzöl hilft auch bei der Bekämpfung schädlicher Bakterien.

Sie können Pfefferminzöl als Ergänzung in Kapselform einnehmen, es auf die mit einem Trägeröl vermischte Haut auftragen oder mit ein paar Tropfen einen Tee nach dem Essen zubereiten. Seien Sie jedoch vorsichtig: Wenn Sie an einer gastroösophagealen Refluxkrankheit (GERD) leiden, kann Pfefferminze Ihre Symptome verschlimmern – Kräutertee wie

Kamille ist die bessere Wahl.

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

7. Verdauungsenzyme

Verdauungsenzyme helfen beim Abbau von Ballaststoffen, Proteinen, Kohlenhydraten und Fetten. Der Körper produziert natürlich Enzyme, aber die Produktion verlangsamt sich mit dem Alter. Der Verzehr von Rohkost erhöht die Verfügbarkeit von Enzymen im Körper. Sie können Papain aus Papaya oder Bromelain aus Ananas erhalten. Wenn Sie nicht genug Verdauungsenzyme bekommen – sei es durch Ihre Ernährung oder wenn Ihr Körper sie nicht richtig produziert – kann dies zu Verdauungsstörungen führen.

8. Probiotika

Probiotika sind hilfreiche Bakterien oder Mikroben, die die Verdauungsgesundheit unterstützen. Wenn die Anzahl der „schlechten“ Darmbakterien höher ist als die der guten, kann dies zu gesundheitlichen Bedenken führen, einschließlich Magen-Darm-Beschwerden wie Verdauungsstörungen. Probiotische Ergänzungsmittel können zur Wiederherstellung des Gleichgewichts beitragen. Menschen mit funktioneller Dyspepsie haben verschiedene Darmmikroben, aber etwas so Einfaches wie das Essen von Joghurt mit Lactobacillus für mehrere Monate können eine gesunde probiotische Flora wiederherstellen und Verdauungsstörungen lindern. (Quelle)

Die Erhöhung der Aufnahme probiotikareicher Lebensmittel wie Sauerkraut, Kombucha, Miso und anderer fermentierter Lebensmittel ist eine hervorragende Möglichkeit, Ihre Darmgesundheit zu verbessern.

9. Backpulver

Natriumbicarbonat, auch als Backpulver bekannt, ist ein beliebtes Mittel gegen Verdauungsstörungen, da es überschüssige Magensäure schnell neutralisiert und den pH-Wert des Körpers wieder ausgleicht. Mischen Sie einen halben Teelöffel Backpulver in einem Glas Wasser und trinken Sie es nach einer Mahlzeit. Wenn Sie Medikamente einnehmen, stellen Sie sicher, dass es ein oder zwei Stunden nach Ihrer letzten Dosis war, bevor Sie das Backpulver einnehmen.

Was verursacht Verdauungsstörungen?

Die Hauptursache für die meisten Verdauungsstörungen liegt in dem, was Sie in Ihren Körper einbauen. Wenn Sie bestimmte Lebensmittel oder Lebensmittelkombinationen essen, kann dies zu Verdauungsstörungen führen. Diese Faktoren können die Wahrscheinlichkeit einer Verdauungsstörung erhöhen:

- Frittierte, fettige oder würzige Speisen essen
- Essen saure Lebensmittel wie Tomaten oder Zitrusfrüchte
- Essen Sie Milchprodukte, wenn Sie laktoseintolerant sind
- Zu viel oder zu schnell essen
- Rauchen
- Übermäßigen Alkohol trinken
- Trinken von koffeinhaltigen Getränken wie Kaffee oder Soda
- Einnahme bestimmter Medikamente, einschließlich NSAIDs (nichtsteroidale entzündungshemmende Medikamente wie Ibuprofen) und einiger Antibiotika

Mehrere Erkrankungen können zu Verdauungsstörungen führen. Verdauungsstörungen sind während der Schwangerschaft häufig, Stress kann Verdauungsstörungen verursachen, und übergewichtige und fettleibige Personen können auch mehr Dyspepsie haben. Sogar Hormonstörungen können zu einer erhöhten Verdauungsstörung beitragen.

So vermeiden Sie Verdauungsstörungen

Der beste Weg, um Verdauungsstörungen zu behandeln, ist es, sie überhaupt nicht zu bekommen. Idealerweise sollten Sie eine Vollwertkost auf pflanzlicher Basis zu sich nehmen, nicht rauchen und Medikamente und Lebensmittel meiden, die eine Magenverstimmung auslösen. Hier sind einige praktische Möglichkeiten, wie Sie Verdauungsstörungen vorbeugen können:

- Essen Sie langsam und kauen Sie Ihr Essen vollständig. Wenn Sie sich beeilen, können Sie Luft schlucken, was zu Verdauungsstörungen führen kann.
- Warten Sie nach dem Essen eine Weile, bevor Sie trainieren.
- Warten Sie zwei bis drei Stunden, bevor Sie sich nach dem Essen hinlegen.
- Wenn Sie ein paar Pfund abnehmen müssen, starten Sie ein Fitnessprogramm oder ein Diätprogramm.
- Reduzieren Sie Ihren Stress durch Meditation oder Yoga.

Wenn Verdauungsstörungen etwas anderes sind

Etwa ein Viertel der Menschen mit Verdauungsstörungen kann eine Grunderkrankung haben. (Quelle)

Einige davon sind:

- Gastroösophageale Refluxkrankheit (GERD) (wo Magensäure die Auskleidung Ihrer Speiseröhre reizt)
- Reizdarmsyndrom (IBS)
- Reizdarmkrankheit (IBD)
- Magengeschwüre (eine Wunde in der Magen- oder Darmschleimhaut)
- Gallenblasenprobleme wie Gallensteine
- Infektion mit *H. pylori* oder anderen Arten schädlicher Bakterien
- Gastritis (eine entzündete Magenschleimhaut)
- Gastroparese (ein Zustand, bei dem sich der Magen nicht vollständig entleeren kann)

- Zöliakie (Unfähigkeit, Gluten zu verdauen)
- Angst oder Depression

Wenden Sie sich an einen Arzt, wenn Sie länger als zwei Wochen unter Verdauungsstörungen leiden, starke Schmerzen haben oder wenn Ihre Verdauungsstörungen eines der folgenden Symptome aufweisen:

- Ungeplanter Gewichtsverlust oder Appetitverlust
- Blut erbrechen
- Schwarzer, teeriger Stuhl
- Probleme beim Schlucken
- Extreme Müdigkeit

Wenn Ihre Verdauungsstörungen Kurzatmigkeit, Schwitzen oder Brustschmerzen umfassen, die sich auf Ihren Arm, Hals oder Kiefer ausbreiten, gehen Sie in die Notaufnahme.

Punkte, die man sich merken sollte

Verdauungsstörungen oder Dyspepsie sind häufige Symptome, zu denen Schmerzen im Oberbauch, Fülle und Übelkeit während oder nach dem Essen gehören. Rauchen, Medikamente und das Essen von fetthaltigen, frittierten oder sauren Lebensmitteln sind einige der Faktoren, die Verdauungsstörungen auslösen können.

Sie können Verdauungsstörungen in der Regel durch Änderungen der Ernährung und des Lebensstils behandeln. Apfelessig, Verdauungsenzyme, Probiotika und Ingwer- oder Süßholzwurzel sind einige der Mittel, die vielen helfen. Sie können auch noch einen Schritt weiter gehen und versuchen, die Verdauung zu verhindern, bevor Sie langsam essen, Gewicht verlieren und Entspannung üben.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki