

# Leichter Verdauen



© Feodora Chioseax / iStock / Getty Images

Kunden mit Verdauungsproblemen kommen gerne zuerst in die Apotheke. Neben Maßnahmen zur Stressreduktion und einer gesunden Ernährung können Sie auch **homöopathische Mittel** empfehlen, um den Verdauungstrakt wieder in Balance zu bringen.

ängst ist bekannt, dass es eine direkte Nervenverbindung zwischen dem Gefühlszentrum im Gehirn und dem Verdauungstrakt gibt. Ob Stress oder Angst, Magen und Darm können mit Schmerzen, Durchfall oder Verstopfung reagieren. Genau wie bei einem Infekt oder nach zu üppigem Essen.

**Okoubaka D6** Es gehört in jede homöopathische Haus- und

Reiseapotheke, denn es hilft bei Verdauungsstörungen mit Durchfall, Übelkeit, Erbrechen und Schmerzen verschiedenster Ursache. Gute Wirkung zeigt es auch nach dem Genuss verdorbener Lebensmittel oder bei Infekten von Magen und Darm. Und es hilft bei Fernreisen, wenn fremdes Essen oder das Klima dort schlecht vertragen werden. Man sollte allerdings schon einige Tage vor Reisebeginn mit der Einnahme begin-

nen. Auch nach einer Antibiose hilft Okoubaka der Darmflora sich zu regenerieren.

**Nux vomica** Es ist das typische Mittel für den gestressten Menschen, passt also sehr gut in unsere Zeit. Die Beschwerden treten ein bis drei Stunden nach dem Essen auf, mit einem Gefühl als läge ein Stein im Magen. Fett wird eher gut vertragen. Brechreiz und Übelkeit, manchmal auch Sodbrennen und Verstopfung plagen den Kunden. Bewährt ist das Mittel auch nach zu viel Alkohol am Abend zuvor, besonders, wenn noch Kopfschmerzen dazu auftreten. Begleitend zur Chemotherapie wirkt es gegen Übelkeit und auch während der ersten Monate der Schwangerschaft ist es eine gute Empfehlung. Schlafstörungen nachts zwischen drei und fünf Uhr und morgendliche Müdigkeit und Übellaunigkeit sind typisch für den Kunden, dem Nux vomica helfen kann.

**Argentum nitricum** Es ist geeignet für Menschen, die unter Erwartungsspannung stehen, besonders bei Durchfall vor besonderen Ereignissen wie Prü-

fungen. Bei ihnen besteht eine Neigung zu saurem Aufstoßen und Blähungen. Häufig ist das Verlangen nach Süßem, Käse und Salzigem, was aber schlecht vertragen wird.

**Carbo vegetabilis** Zeigt sich eine Verdauungsschwäche, verbunden mit Magenschmerzen, Völlegefühl, Aufblähung des Bauches und faulig riechenden Winden, ist Carbo vegetabilis das richtige Mittel. Der typische Kunde hierfür ist eher träge und kaltschweißig. Abends und nachts verstärken sich die Probleme. Frische Luft bringt Erleichterung.

**Lycopodium** Treten schon kurz nach der Mahlzeit Beschwerden wie Völlegefühl mit aufgeblähtem Abdomen und saurem Aufstoßen auf, ist Lycopodium D12 das beste Mittel. Der Bauch ist äußerst druckempfindlich, der Kunde hat das Bedürfnis, die Kleidung zu lockern. Es besteht oft Heißhunger, besonders in der Nacht, außerdem starkes Verlangen nach Süßigkeiten und eine Vorliebe für warmes Essen und warme Getränke. Diese Kunden nehmen eher an Bauchumfang zu, während der übrige Körper schlank bleibt. Gegen Abend verschlimmert sich der Zustand. ■

Helen Blaschke,  
Apothekerin

## So kann man die Verdauung homöopathisch unterstützen:

<b>Okoubaka D6</b>	vielseitig einsetzbar, bei verdorbenem Magen, bei Magen-Darminfekt, bei Fernreisen, nach Antibiose
<b>Nux vomica D12</b>	bei Übelkeit, Brechreiz, Gastritis, für Gestresste, für Hektiker mit Hang zu Alkohol, Nikotin, Kaffee; begleitend zur Chemotherapie; bei Schwangerschaftsübelkeit
<b>Argentum nitricum D12</b>	bei Durchfall durch Aufregung wie Prüfung
<b>Carbo vegetabilis D30</b>	wenn zu viel und zu fettes Essen zu Blähungen und übel riechenden Winden führt und Aufstoßen erleichtert
<b>Lycopodium D12</b>	bei Völlegefühl und druckempfindlichem Blähbauch direkt nach dem Essen; oft in Kombination mit Heißhunger, besonders nach Süßem