

# Bitterstoffe sind wahre Verdauungshelden

In Europa sind zwischen 14 und 27,5 Prozent der Bevölkerung von unspezifischen Verdauungsstörungen ohne organische Ursache betroffen.<sup>1</sup> Bitterstoffe **harmonisieren** und lindern die Beschwerden.

**H**ektik und Leistungsdruck am Arbeitsplatz sowie eine Flut an Informationen gehören heute für viele zum Alltag. Hinzu kommen wenig Bewegung und eine unregelmäßige, einseitige Ernährung, die schnell

sonders schnell bemerkbar macht und zu den unterschiedlichsten Verdauungsproblemen führt. Betroffene leiden dann unter dyspeptischen Beschwerden wie Blähungen, Magendruck, Völlegefühl oder Übelkeit. Die gute Nachricht: Mit Hilfe von

terstoffen sind. Allerdings mangelt es in der heutigen Ernährung oft an solchen Noten; aus geschmacklichen Gründen werden sie sogar gezielt weggezüchtet. Dabei sind diese von der Natur vorgesehenen Verdauungshelfer außerordentlich wertvoll für den Stoffwechsel, denn sie unterstützen den Abbau der Nahrung, sodass der Organismus sich diese besser zunutze machen kann. In Bitterdrogen (Amara), die wiederum in Amara pura (zu ihnen gehört der Gelbe Enzian) und Amara aromatica unterteilt werden, sind darüber hinaus wichtige sekundäre Pflanzenstoffe enthalten. Amara aromatica verfügen außerdem über ätherische Öle und sind in den Schalen von Zitrusfrüchten, in Salbeiblättern oder Wermut zu finden. Eine weitere Gruppe – Amara acria (zu der Ingwer und die Galgantwurzel gehören) – weisen zudem noch Scharfstoffe auf.

## NATÜRLICH THERAPIEREN

Die bewährten Bitterstoffe in WALA Gentiana Magen Globuli velati sind kraftvoll kombiniert: Gelber Enzian und Wermut fördern die Verdauungstätigkeit, die Brechnuss lindert Übelkeit, während Löwenzahn die Leberfunktion stärkt. Die Globuli velati eignen sich als Hausmittel für eine breite Indikation für die ganze Familie.

satt machen soll. Diese Belastungen können den Menschen sprichwörtlich auf den Magen schlagen, das Verdauungssystem schwächen und den Stoffwechsel aus dem Gleichgewicht bringen. Grund dafür ist die Verschiebung, die sich im Magen-Darm-Bereich be-

Bitterstoffen kann es gelingen, zurück ins Gleichgewicht zu finden.

**Bitter nötig** Schon der Volksmund wusste: „Was bitter im Mund, ist dem Magen gesund.“ Gemeint sind damit Speisen, die reich an Bit-

**Verdauungshelfer in der Not** Bitterstoffe regen die Speichel- und Magensaftsekretion auf zwei unterschiedlichen Ebenen an: Zum einen vermitteln die Bitterrezeptoren der



Geschmacksknospen am Zungen- grund über die Großhirnrinde eine Aktivierung des Nervus vagus, der die Sekretion von Speichel und Magensaft steigert. Das reflektorische Freisetzen der Verdauungssäfte bewirkt nebenbei, dass das Sättigungs- gefühl schneller eintritt. Zum ande- ren wird Gastrin freigesetzt, das wiederum die Säuresekretion anregt und die Eiweißverdauung fördert. Die ätherischen Öle der Amara aro- matica erhöhen die Motilität in Magen und Darm, außerdem sinkt durch die vermehrte Freisetzung von Magensäure der pH-Wert, was wiederum die Aktivität der Ver- dauungsenzyme begünstigt. Die Pankreassekretion nimmt zu und die choleretischen und cholekineti- schen Effekte führen dazu, dass die

Leber Gallenflüssigkeit ausschüttet. Darüber hinaus wirken Amara kar- minativ und reduzieren somit Blä- hungen.

**Kraftvoll komponiert** Durch ihre Zusammensetzung stellen WALA Gentiana Magen Globuli velati eine bewährte Akuthilfe bei funktioneller Dyspepsie, Verda- ungsschwäche, Übelkeit und Ma- gendruck dar. Das fein abgestimmte Kompositionsmittel stärkt mit sei- ner tonisierenden Wirkung auch nachhaltig die Magen- und Darm- funktion auf natürliche Weise. Als besonders wirksame Bitterdrogen, welche die Verdauungstätigkeit kräftigen und den Stoffwechsel för- dern, sind die Gelbe Enzianwurzel (*Gentiana lutea*) als Dekokt sowie

ein Infus aus Wermut (*Artemisia absinthium*) enthalten. Die Wurzel des Gelben Enzians verfügt über den stärksten pflanzlichen Bitter- stoff überhaupt, das Amarogentin. Es handelt sich um die bitterste in der Natur vorkommende Substanz, was man bei der Einnahme der Globuli auch schmeckt. Der Gelbe Enzian fördert zusammen mit den Blättern des Wermutkrauts (*Arte- misia absinthium*) die Verdauung und kräftigt die Stoffwechselfunk- tion. Die ebenfalls im Arzneimittel vorkommende Brechnuss (*Strych- nos nux-vomica*) hat sich vor allem bei Übelkeit und stressbedingten Verdauungsbeschwerden bewährt. In potenziertes Form wirkt sie ent- spannend auf die Verdauungs- organe und das zugehörige Ner- ►

## WISSENS-CHECK VERDAUUNG

### REZEPT FÜR EINEN WINTERLICHEN GRÜNKOHL-SMOOTHIE

Viele Kunden freuen sich über Tipps zur Stärkung der Abwehrkräfte. Grünkohl gilt als ein beliebtes Wintergemüse und ist aufgrund seiner Vitamine und Mineralstoffe sehr gesund. Er kann auch als Salat oder als Smoothie roh verwendet werden und stellt eine optimale Möglichkeit dar, in der kalten Jahreszeit Nährstoffe zu tanken.



© jenifoto / iStock / Thinkstock

Empfehlen Sie Ihren Kunden doch einmal, folgendes Rezept für einen gesunden Smoothie zu testen (die Menge reicht für zwei bis vier Portionen):

- + 2 Hand voll Feldsalat oder Postelein
- + 2 bis 3 Blätter Grünkohl (oder mehr, falls erwünscht)
- + 1 Apfel
- + 2 Orangen
- + Ca. 400 Milliliter Wasser (oder mehr, je nach gewünschter Konsistenz)<sup>3</sup>

Die Zutaten werden in einen Mixer gegeben und bei höchster Stufe cremig gerührt. Es ist ratsam, den Smoothie nicht hinunterzuschlingen – denn dann würde das Verdauungssystem belastet – und ihn stattdessen lieber schluckweise zu genießen.

Neben Bitterstoffen ist auch gründliches Kauen für eine gut funktionierende Verdauung wichtig. Selbst Smoothies sollten nicht einfach getrunken werden, sondern eher wie ein Schluck Wein länger im Mund verbleiben. Man darf ruhig ein paar kauende Bewegungen machen, wodurch sich der Genuss erst recht in die Länge zieht. Durch das Einspeicheln kann der Verdauungsprozess schon im Mund starten und die Nährstoffe können besser aufgenommen werden.

► vensystem; insbesondere lindert sie Übelkeit. Löwenzahn (*Taraxum officinale*) als Urtinktur stärkt die Leberfunktion und wirkt kräftigend auf die Verdauungsorgane.

**Stress lass nach** Manche Menschen reagieren auf Stress mit Magenbeschwerden. Mittel der Wahl sind auch dann die WALA Gentiana Magen Globuli velati, die durch ihre Bitterstoffe dabei helfen, den Stress „zu verdauen“. Sie tragen wesentlich zur Verbesserung der Verdauungsfähigkeit bei und führen zu einem ganzheitlichen Wohlbefinden.

#### Ergebnis einer ärzteumfrage

WALA Gentiana Magen Globuli velati wurden auf ihre Wirksamkeit und Verträglichkeit bei funktioneller Dyspepsie (Verdauungsschwäche, Druckgefühl im Magen, Appetitlosigkeit) getestet. Die befragten Mediziner verordneten Gentiana Magen Globuli velati sowohl als Dauertherapie und mit Therapiepausen als auch präventiv zur unterstützenden Verdauung und als Einmalgabe bei akuter Übelkeit. Die Wirksamkeit wurde in 87,1 Prozent der Fälle als sehr gut und gut eingeschätzt. Die Verträglichkeit erhielt diese Bewertungen sogar aus-

nahmslos. Durch die Einnahme von Gentiana Magen Globuli velati konnten die Symptome also spürbar verbessert und somit eine weitere Medikation häufig reduziert werden.<sup>2</sup>

#### Anwendung in jedem Alter möglich

Die Globuli enthalten weder Laktose noch Alkohol oder Gluten. Aufgrund der sehr guten Verträglichkeit sind sie für Schwangere und Stillende sowie für die ganze Familie, also auch bereits für Säuglinge, geeignet. Im Büroalltag oder unterwegs sind die Kügelchen stets leicht zur Hand und man lässt sie einfach unter der Zunge zergehen.

#### Tipps für Ihre Kunden

Wer nachhaltig ein gutes Bauchgefühl und einen freien Kopf für die Herausforderungen des Lebens haben möchte, sollte auf kleine, aber konsequente Verhaltensänderungen setzen: Mahlzeiten regelmäßig einplanen, sich zum Essen in Ruhe hinsetzen und auch bewusst darüber nachdenken, was man isst. Nach einem üppigen Mahl bringt ein kleiner Spaziergang an der frischen Luft die Verdauung wieder in Schwung. Die wohltuende Wirkung von Bitterstoffen ergänzt all dies und hilft, einen gesunden Rhythmus zu finden, der neue Kraft für den Alltag gibt. ■

Martina Görz,  
PTA und Fachjournalistin

<sup>1</sup> Mahadeva S, Goh KL. Epidemiology of functional dyspepsia: a global perspective. *World Journal of Gastroenterology* 2006, 12: 2661-2666

<sup>2</sup> Felenda J et al. Gentiana Magen Globuli velati in der ärztlichen Praxis. Ergebnisse einer Umfrage. *Der Merkur* 2012; 65, 465-470

<sup>3</sup> Das Rezept stammt von Elisabeth Menzel, Mitarbeiterin der WALA Heilmittel GmbH. Sie ist Experte für essbare Wildkräuter und Fachberaterin für Rohkosternährung (IHK). Weitere Infos und noch mehr Rezepte unter [www.walaarzneimittel.de](http://www.walaarzneimittel.de).

Gentiana Magen Globuli velati, Globuli velati 20 g. **Zusammensetzung:** In 10 g Globuli velati sind verarbeitet: **Wirkstoffe:** *Artemisia absinthium* ex herba, Infusum Ø (HAB, Vs. 24a) 0,45 g; *Gentiana lutea* e radice, Decoctum Ø (HAB, Vs. 23a) 0,45 g; *Strychnos nux-vomica* e semine ferm 35b Dil. D4 (HAB, Vs. 35b) 0,10 g; *Taraxacum officinale* e planta tota ferm 34c Ø (HAB, Vs. 34c) 0,05 g; Enthält Sucrose (Saccharose / Zucker). **Anwendungsgebiete** gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Harmonisierung von Motilität und Sekretion bei Verdauungsstörungen im Magen-Darm-Trakt, z.B. Verdauungsschwäche, Übelkeit, Erbrechen, Blähungen. **Gegenanzeigen:** Bei bekannter Überempfindlichkeit gegen *Artemisia absinthium* ist Gentiana Magen Globuli velati nicht anzuwenden. **Warnhinweise:** Enthält Sucrose. **Nebenwirkungen:** Keine bekannt. Stand: 12 / 2015 WALA Heilmittel GmbH | 73085 Bad Boll / Eckwälden

## Mitmachen und gewinnen!

Lesen Sie den Artikel ab  
Seite 54, beantworten Sie  
alle Fragen und schicken  
Sie die Antworten per Post,  
Fax oder E-Mail an:

DIE PTA IN DER APOTHEKE

Stichwort: »Verdauung«

Postfach 57 09

65047 Wiesbaden

Fax: 06 11/5 85 89-269

E-Mail: [gewinnspiel@diepta.de](mailto:gewinnspiel@diepta.de)

**Einsendeschluss ist der  
31. Dezember 2017.**

**Bitte Adresse der  
Apotheke angeben!**

Teilnahmeberechtigt sind nur Angehörige der Heilberufe sowie Apothekenpersonal. Die Verlosung erfolgt unter Ausschluss des Rechtsweges. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Eine Barauszahlung des Gewinnes ist nicht möglich. Pro Person wird nur eine Einsendung berücksichtigt. Mitarbeiter der WALA Heilmittel GmbH sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Mit der Teilnahme am Gewinnspiel erkläre ich mich einverstanden, dass meine Adresse zum Zwecke des Gewinnversands an die WALA Heilmittel GmbH weitergegeben wird.



© WALA Heilmittel GmbH

## GEWINNSPIEL

### Verdauung

#### 1. WALA Gentiana Magen Globuli velati

- A** eignen sich für Kinder ab 6 Jahren.
- B** dürfen bereits im Säuglingsalter eingenommen werden.
- C** sind nur für Erwachsene geeignet.

#### 2. Wala Gentiana Magen Globuli velati

- A** enthalten eine Komposition aus der Wurzel des Gelben Enzians, Wermut, Löwenzahn und der Brechnuss.
- B** enthalten eine Komposition aus der Wurzel des Blauen Enzians, Wermut, Löwenzahn und der Brechnuss.
- C** enthalten eine Komposition aus der Wurzel des Enzians, der Brechnuss, des Johanniskrauts und des Löwenzahns.

#### 3. Bitterstoffe

- A** vermindern die Ausschüttung von Gallenflüssigkeit.
- B** regen die Speichel- und Magensaftsekretion an.
- C** haben keinen Einfluss auf die Eiweißverdauung.

Mit der Teilnahme am Gewinnspiel erkläre ich mich einverstanden, dass meine Antwort und Adresse elektronisch erfasst und gespeichert werden. Auftraggeber und Verlag erhalten die Erlaubnis, die Daten zur Gewinnabwicklung zu nutzen. Eine Weitergabe der Daten an Dritte erfolgt nicht, sofern dies nicht in unmittelbarem Zusammenhang mit den vorgenannten Maßnahmen geschieht. Mein Einverständnis kann ich jederzeit widerrufen.

## Das können Sie gewinnen:

### 1. bis 10. Preis:

Je eine praktisch zusammenfaltbare Tragetasche aus Biobaumwolle und ein Notizbuch mit wunderschönen Heilpflanzenzeichnungen im Natureinband.

