

Kräuter für bauchfreundliche Anwendungen

Fenchel

Unwohlsein und Blähungen adä

Ein bis zwei Tassen warmer Fencheltee (Teebeutel oder Fenchelsamen) helfen, Magen und Darm nach üppigen und schweren Mahlzeiten zu beruhigen.

Tipp: Falls Sie Fencheltee nicht mögen, verwenden Sie ätherisches Fenchel-Öl (keine synthetischen Öle) in der Duftlampe. Die Raumluft wird mit Fenchelduft angereichert und kann dieselbe Wirkung entfalten. Hilft auch gegen verdauungsbedingte Kopfschmerzen.

Anis oder Kümmel

beruhigen den gereizten Bauch und Darm

Einen Teelöffel frisch angestossenen Kümmel mit einer Tasse heissem Wasser übergiessen, zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen, abseihen. Dreimal täglich warm zu den Mahlzeiten trinken.

Tipp: Kauen Sie jeweils nach den Mahlzeiten ein paar Kümmel- oder Fenchelsamen.

Pfefferminze

wirkt Magenkrämpfen entgegen

Pfefferminztee (Teebeutel oder getrocknete Kräuter) 5 Minuten (je nach Bedarf) ziehen lassen. Warm und schluckweise trinken, am besten nach den Mahlzeiten.

Bei akuten Beschwerden können auch 2-4 Tropfen (oder mehr, bis zu 10 Tropfen) natürliches ätherisches Pfefferminz-Öl in eine Tasse abgekochtes warmes Wasser gegeben werden.

Bei übersäuertem Magen besser zu Fenchel, Kümmel oder Anis wechseln.

Melisse

lässt nervöse Verdauungsbeschwerden verschwinden

Zwei Teelöffel getrocknete Blätter oder einen Teebeutel mit einer Tasse heissem Wasser übergiessen. 5 bis 10 Minuten ziehen lassen und abseihen. Mehrmals täglich eine Tasse davon trinken.

Es kann auch natürliches ätherisches Melissen-Öl verwendet werden. Kann mit Pfefferminz kombiniert werden.

Schafgarbe

gegen Krämpfe, Unruhe und Stress

Drei Wochen lang täglich vor den Mahlzeiten zwei bis drei Tassen Schafgarbentee trinken.

Warmes, abgekochtes Wasser

beruhigt den Magen und fördert das Wohlbefinden

Probieren Sie's aus.