



Heilkräuter für den Magen-Darm-Trakt

Ätherische Öle, Aromatika – verdauungsfördernd, gut gegen Blähungen

- Thymian
- Kümmel
- Anis
- Fenchel
- Kamille – antiphlogistisch, die Kamille ist ein Naturtalent
- Pfefferminze

Bitterstoffe, Amara – wirken verdauungsanregend, bei Völlegefühl, Aufstoßen

„Was bitter im Mund, ist für Leber und Galle gesund“

- Wermut (Amara aromatica) – kann man evtl. bei chronischer Gastritis 2-3 Wochen nehmen
- Enzian
- Tausendgüldenkraut
- Löwenzahn - stimuliert die Galle, man verwendet Blätter und Wurzel (Ausleitung über Leber, Galle)
- Schafgarbe (Amara aromatica)

Abführende Pflanzen, Anthranoide – gegen Verstopfung, nicht für den Dauergebrauch

- Aloe-Extrakt (kein Tee)
- Faulbaumrinde / amerikanische Faulbaumrinde
- Sennespflanze (Blätter und Früchte) – auch als Tee
- Kreuzdornbeeren
- Rhabarberwurzel

Füll- und Quellstoffdrogen – Regulierung des Stuhlgangs, wirkt ausgleichend

- Leinsamen
- Flohsamen

Gerbstoffe, Adstringenzien – gut gegen Durchfall

- Brombeerblätter
- Blutwurz
- Eichenrinde
- Frauenmantel
- Gänsefingerkraut
- Heidelbeerfrüchte
- Odermennigkraut
- Ratanhiawurzel
- Salbeiblätter
- Schafgarbe
- Schlehdornfrüchte
- Taubnesselblüten, weiße
- Tormentillwurzelstock
- Uzarawurzel
- Vogelknöterichkraut
- Walnussblätter
- Zauberstrauch (Hamamelis)