

Gesunder Darm von Anfang an

Die moderne Medizin bietet vielfältige Lösungen aus Pflanzen. Wie der Spruch „Gegen jedes Leiden ist ein Kraut gewachsen“ bereits zeigt, existiert ein umfangreiches Heilpflanzenwissen. Daraus und aus konkreten Untersuchungen entwickelt die Wissenschaft heute moderne Arzneimittel, die sehr vielseitig sind und auch dabei helfen können, herausfordernde Zeiten besser zu meistern.



MENSCH • MEDIZIN • PFLANZE

Welchen Stellenwert können pflanzliche Arzneimittel im Alltag haben und was kann die Phytotherapie tatsächlich? Hier finden Sie Antworten, Tipps und Kommentare von Menschen, die sich für das Potenzial von Pflanzen im Gesundheitsbereich begeistern.

Ein gesunder Darm hat weitreichende Auswirkungen auf unser Wohlbefinden. Dabei kommt es sehr auf ein ausbalanciertes Mikrobiom an, also auf die Zusammensetzung der Darmbakterien. Spannende Erkenntnisse liefert die Erforschung unter dem Stichwort Darm-Hirn-Achse. Wer keine gute, intakte Darmflora zur Verfügung hat, bei dem hakt es oft mit der Verdauung und man ist anfälliger für Infekte. Das Darmmikrobiom scheint sich auch auf unsere mentalen Fähigkeiten auszuwirken: die richtigen Bakterienstämme können ein Stimmungsmacher sein und auch darüber mitentscheiden, wie leistungsfähig wir insgesamt sein können.

Babys Bäuchlein und Darmbakterien

Schon Babys zeigen an, wenn sie Umstellungen bei der Verdauung durchmachen. Besonders nach Antibiotika ist die Darmflora deutlich verändert. Ist diese Balance der Darmflora von Kindern gestört, kommt es zu einer sogenannten Dysbiose. Dabei haben krankmachende Keime im Darm leichteres Spiel, da nicht mehr ausreichend „nützliche“ Bakterien vorhan-



Kamille: *Matricaria chamomilla*

TIPP! Wer Beschwerden mit Pflanzen oder Milchsäurebakterien wirkungsvoll behandeln möchte, fragt in der Apotheke nach. Apotheker:innen können hier die geeigneten Mittel empfehlen.

den sind, um den Körper vor den Krankheitserregern zu schützen. Neben einer so entstehenden größeren Anfälligkeit für Infekte kann eine gestörte Darmflora auch weitere Beschwerden auslösen. Zu den Symptomen einer gestörten Darmflora zählen u.a. Blähungen, Bauchweh und Müdigkeit. Babys und Kleinkinder können durch das Wissen aus der Phytotherapie unterstützt werden.

Arzneipflanzen im Einsatz bei Babys

Für Babys und Kleinkinder ist eine traditionell bewährte Pflanze die echte Kamille. Kamillentee aus der Apotheke beruhigt allgemein bekannt den Magen. Die Kamille hat entzündungshemmende Eigenschaften und wirkt leicht entblähend und allgemein beruhigend auf den Magen-Darm-Trakt. Der Einsatz von Fenchel kann nach aktuellem Wissensstand nicht empfohlen werden, weil Fenchel einen Stoff enthält, den wir laut Europäischer Arzneimittel Agentur ganz grundsätzlich aus Sicherheitsgründen möglichst wenig zu uns nehmen sollten.

Pflanze unter die Lupe genommen

Kamille: *Matricaria chamomilla*

Die Kamille ist eine der wohl ältesten Heilpflan-

DAS SAGT DIE EXPERTIN



Das Potenzial der Pflanzen für die Gesundheit begeistert auch Mag. Susanne Hofmann, Pharmazeutin und Apothekerin. Wir haben sie gefragt, was ihr Beruf mit der Phytotherapie zu tun hat.

„Als Pharmazeutin sehe ich mich in einer zentralen Rolle in der Wissensvermittlung der Pflanzenheilkunde und ihrer gezielten Anwendung. Es ist jeden Tag aufs Neue eine spannende Herausforderung als Bindeglied zwischen traditionellem Wissen und moderner Wissenschaft den Menschen, die in die Apotheke kommen bei einer Vielzahl an Indikationen, pflanzliche Unterstützung zu geben. Die Tatsache, dass Heilkräuter oftmals strukturell die Vorlage für chemisch entwickelte Arzneimittel sind, bestärkt mein tägliches Handeln und die Beratung ungemein. Mit hochwertigen, standardisierten pflanzlichen Arzneimitteln bieten wir in der Apotheke natürliche und wirksame Lösungen, die Vertrauen schaffen und das Wohlbefinden und die Gesundheit auf sanfte Weise fördern.“

zen, die der Menschheit bekannt sind. Es gibt viele verschiedene Zubereitungen aus Kamille, von denen die beliebteste der Kräutertee ist. Die Kamille schmeckt nicht nur bekömmlich, sondern kann in Form arzneilicher Zubereitungen wie zum Beispiel in Form von Kamillenöl in Präparaten bei Beschwerden mit dem Verdauungstrakt erfolgreich eingesetzt werden. Kamille wirkt entblähend, entzündungshemmend und zeigt auch ein Potenzial bei der Stimulation des Immunsystems. —



TIPP! Spannende Unterhaltung und Wissenswertes rund um das Thema Phytotherapie finden Sie auf Instagram bei Phytofluencer Lilly.

Sie zeigt in flotten Rätseln, übersichtlichen Porträts und netten Expert-Talks, was Pflanzen im Einsatz für die Gesundheit so besonders macht. Scannen Sie einfach den oben stehenden QR-Code!