

# Engelwurz, Beifuß & Co.: Ein Fest für den Stoffwechsel

Bittere Heilpflanzen verfeinern das Festmahl und fördern die gesunde Verdauung.

**LÜBECK.** Endlich Weihnachten! Das heißt für viele: Gänsebraten, Würstchen mit Kartoffelsalat und jede Menge Plätzchen. Und manchmal wird sogar ein bisschen über das Sättigungsgefühl hinaus geschlemmt. Die Folge: Der Magen ist zu voll und die Verdauung schaltet auf Winterruhe. Wenn ein Spaziergang nach dem Festmahl allein nicht ausreicht, um den Darm wieder in Schwung bringen, kennt Iris Bein hilfreiche Tipps. Die Lübeckerin ist Heilpflanzenkundlerin und Kräuterexpertin. „Wurzeln und Kräuter mit einer hohen Konzentration an Bitterstoffen wirken sich positiv auf die Verdauung aus. Sie wirken gallebildend, verdauungstreibend und krampflösend“, erklärt sie.

Schon seit alters her würzt man Festessen wie Gänse- oder Schweinebraten gern mit Beifuß-Stängeln. In der Naturheilkunde kommt das aromatische Würzkraut meist zur Linderung von Magen-Darm-Beschwerden, Verstopfung und Bauchweh zum Einsatz. „Der leicht bitter schmeckende Beifuß regt die Fettverdauung an, indem er die Produktion von Magensäure und Galle beflügelt“, sagt Iris Bein.

Der herbe Beifuß hilft nicht nur als schmackhaftes Wildkraut im Bräter. In Apotheken, Reformhäusern oder Naturkostgeschäf-

ten gibt es Beifuß auch in Form von Tees, Kapseln oder Tinkturen zu kaufen, die nach dem Verzehr von schweren Speisen Abhilfe schaffen können.

Iris Bein kennt noch zahlreiche weitere Beispiele von heimischen Knollen, Wurzeln und Gewürzen, die lecker sind und Verdauungsproblemen sanft vorbeugen können: „Die ätherischen Öle von Fenchel, Anis, Kümmel oder Pfefferminze fördern die Durchblutung und regen so die Schleimhäute im Verdauungstrakt an.“

## TAUSENDSASSA GEGEN BLÄHUNGEN

Zahlreiche Fertigpräparate aus Apotheke und Reformhaus enthalten Auszüge eines weiteren Tausendsassas gegen Blähungen und Völlegefühl: Engelwurz. „Die traditionelle Pflanze wird schon in historischen Klosterrezepten erwähnt“, so Iris Bein. „Die Kraft steckt in der Wurzel, aber auch in den Samen.“ Der bittere Geschmack bewirkt eine vermehrte Bildung von Magensäure und fördert die Ausschüttung von Gallenflüssigkeit. Zudem entspannen die Pflanzenstoffe die Muskulatur im Magen-Darm-Trakt. Als Tee genossen, kann man einen Teelöffel getrockneten Engelwurz mit etwa

200 Milliliter kochendem Wasser aufgießen und zugedeckt zehn Minuten ziehen lassen. Dann abseihen und eventuell mit etwas Honig gesüßt trinken – am besten eine halbe Stunde vor der Mahlzeit und maximal drei Tassen am Tag.

Besonders bitter sei der Enzian, so Iris Bein. „Er gilt sogar als offizielles Heilmittel und wirkt – etwa als Tinktur eingenommen – krampflösend bei Völlegefühl.“ Ein sehr gut wirksamer Verdauungshelfer sei auch Löwenzahn. Er wirke gallebildend, erhöhe die Harnmenge, schütze die Leber und verbessere deren Funktion. „Man kann Löwenzahnwurzel beispielsweise als Tee oder Pflanzenpresssaft kaufen“, sagt die Heilpflanzenkundlerin.

So hält die Natur zahlreiche Kräuter, Wurzeln und Knollen voller Bitterstoffe bereit, die allgemeines Völlegefühl abschwächen können. Für viele Menschen sind sie auch heute noch eine sanfte Alternative zu konventionellen Medikamenten. Doch Vorsicht: Alles, was wirkt, hat immer auch Nebenwirkungen. Daher rät Iris Bein von einer langfristigen Einnahme und zu hoher Dosierung grundsätzlich ab. Schwangere und Stillende sowie erkrankte Menschen sollten vorsorglich vom Gebrauch von Heilpflanzen absehen. **JNP**



Iris Bein weiß, welche Kräuter Verdauungsprozesse im Körper positiv beeinflussen können.  
Foto: Ulrike Schacht

## Konzertprogramm am 4. Advent

**LÜBECK.** Das 4. Konzert der Reihe „In freudiger Erwartung III“ mit dem Ensemble Santa Cecilia findet in der St.-Jürgen-Kapelle, Ratzeburger Allee 23, am Sonntag, 22. Dezember, um 17 Uhr statt. Präsentiert wird ein stimmungsvolles Konzertprogramm mit Werken von Johann Sebastian Bach sowie adventlichen und weihnachtlichen Liedern aus der Zeit des Barock und der Romantik aus der Feder von Komponisten wie Händel, Olivers, Humperdinck, Bruckner und Adam. Nicht fehlen dürfen Weihnachtslieder aus Ungarn, Polen und der Ukraine. Kurze Weihnachtstexte und instrumentale Werke runden das Programm ab. Der Eintritt ist frei, um eine Spende wird gebeten.

## Wandern zwischen den Jahren

**LÜBECK.** Am Sonnabend, 28. Dezember, bietet der Verein Natur und Heimat eine 18 Kilometer lange Tageswanderung vom Landgraben zum Herrenhaus Lübeck an. Im Citti-Park ist eine Einkehr geplant. Die Wanderung kann auch abgekürzt werden. Treffen ist um 9.37 Uhr an der Bushaltestelle „Am Landgraben“ der Linie 9. Nähere Auskunft erteilt Gudrun Meßfeldt, Telefon 0451/493844. Am Silvestertag, 31. Dezember, findet die traditionelle Rundwanderung von Travemünde nach Niendorf mit Rucksackverpflegung statt. Treffen ist um 8.45 Uhr am Hintereingang des Hauptbahnhofs. Auskunft erteilt Silvia Flinker, Telefon 0451/7073576. Gäste zahlen für ihre Teilnahme vier Euro je Wanderung.



# KNUTZEN HOME

Die mit dem **grünen Haus!** **16 x in Schleswig-Holstein**

IMMER IN IHRER NÄHE UND ONLINE UNTER: [WWW.KNUTZEN-HOME.DE](http://WWW.KNUTZEN-HOME.DE)

UNSER SERVICE FÜR SIE: EIGENE BODENLEGER, DEKORATEURE UND NÄHERINNEN, LIEFERSERVICE

## TREPPENRENOVIERUNG

### ECHTER AUFSTIEG FÜR IHRE TREPPE

Jetzt beraten lassen!

**Telefon 04321 2517160**

**Mobile 0151 61728795**

**treppen@knutzen-home.de**



\*Bei Beauftragung einer Treppenrenovierung bis 31.01.2025.

KNUTZEN HOME **Lübeck**  
Osterweide 14 · Tel. 0451 / 50 49 060  
luebeck@knutzen-home.de

KNUTZEN HOME **Eutin**  
Industriestr. 12a · Tel. 04521 / 79 56 00  
eutin@knutzen-home.de

KNUTZEN HOME **Oldenburg in Holstein**  
Am Voßberg 8 · Tel. 04361 / 50 63 90  
oldenburg@knutzen-home.de