

Neu und für Sie entdeckt –
damit Sie sich wohlfühlen!

Natur-Ratgeber

Verdauungsbeschwerden

Fettverdauung

Cholesterinsenkung

Entgiftung



portal naturheilkunde



Vorwort

Peter Germann

*Therapeut, Buchautor und
Dozent für Phytotherapie*

Liebe Leserin, lieber Leser,

zunehmend mehr Menschen leiden heute unter Verdauungsstörungen. Dabei werden Völlegefühl, Sodbrennen, Bauchschmerzen, Bauchkrämpfe, Verstopfung und Blähungen als häufigste Symptome genannt.

Ursachen sind häufig zu fettreiches Essen, schlechtes Kauen, Aufnahme von zu wenigen Ballaststoffen, der Verzehr von zu großen Mengen sowie zu stark gekochter Nahrung (Mangel an Enzymen, Vitaminen etc.). Aber auch Bewegungsmangel und Stress können Ursache für Beschwerden im Magen-Darm-Bereich sein.

In dieser Broschüre geben wir Ihnen Tipps, was Sie selbst für eine gesunde Verdauung tun können, welche positiven Auswirkungen dieses hat und welche Hilfe die Natur für Sie bereithält.

Ich wünsche Ihnen alles Gute für Ihre Gesundheit!

Herzliche Grüße
Ihr Peter Germann

Kennen Sie das auch?

Verdauungsprobleme nach fettem Essen, Ärger oder Stress?

Unser Verdauungssystem ist ein sehr komplexes System, das Nahrung effizient in ihre wichtigsten Bestandteile aufspaltet, die der Körper für eine gesunde Funktion benötigt. Eine Vielzahl von aufeinander aufbauenden Abläufen im Mund, Magen, Darm, Leber und Galle gewährleisten dies.

Diese fein aufeinander abgestimmten Abläufe können jedoch durch Faktoren wie:

- **eine ungesunde Lebensweise**
(z. B. zu fettreiche Ernährung)
- **Erkrankungen des Leber-Gallesystems**
- **Stress und Ärger**
- **zu wenig Bewegung**

gestört werden. Wenn fettreiches Essen als Auslöser für Verdauungsbeschwerden empfunden wird, dann wird meist der zur vollständigen **Verdauung** benötigte **Gallensaft** von der **Leber** nicht mehr in ausreichendem Maße gebildet oder von der **Galle** nicht ausreichend in den **Darm** abgegeben.

Dieser ist aber unbedingt erforderlich, um die **Nahrungsfette im Darm** in eine „verdaubare“ Form zu bringen: man spricht vom **Emulgieren** der Fette. Nur aus dieser Form können die Nahrungsfette gespalten und den nachfolgenden Verdauungsschritten zugänglich gemacht werden.

Wie macht sich eine Störung der Fettverdauung bemerkbar?

Eine **Störung der Fettverdauung** kann sich durch leichtere oder stärkere Beschwerden äußern, die meist nach fettreichem Essen auftreten und folgende Symptome umfassen können:

- **Übelkeit**
- **Völlegefühl**
- **Blähungen**
- **Durchfall, Verstopfung**
- **krampfartige Schmerzen im Magen-Darm-Bereich**

Viele Menschen klagen jahrelang über diese Beschwerden, da die unverdauten Fette in Darmabschnitte gelangen, in denen sie nicht verwertet werden können. Dort führen sie zu Reizungen oder treten sogar als **Ablagerungen in der Leber** (Fettleber) auf.

Wenn organische Ursachen als Grundlage der Beschwerden durch Untersuchungen ausgeschlossen werden können, werden diese als **dyspeptische Beschwerden** bezeichnet.



Welche Aufgabe hat die Leber bei der Entgiftung?

Eine **ungenügende Fettverdauung** löst aber nicht nur die quälenden **dyspeptischen Beschwerden** aus. In der Leber laufen mehr als 500 einzigartige Vorgänge ab, deren Hauptaufgaben es ist, den **Entgiftungsprozess** durchzuführen. Die Leber muss die schädlichen Gifte in Substanzen umwandeln oder entgiften, die vom Körper sicher ausgeschieden werden können. Eine gestörte Leberfunktion kann dazu führen, dass die mit der Nahrung und durch Umwelt, Medikamente oder Zahnersatzstoffe aufgenommenen Gifte nicht mehr ausreichend ausgeleitet werden können. Die Gifte summieren sich dann im Körper und **schädigen die Organe**, die somit ihre wichtigen Aufgaben nicht mehr verrichten können.

Das sagt Heilpraktiker Uwe Karstädt zum Thema Entgiftung: „Vergiftung ist Auslöser Nr. 1 von Krankheiten wie z. B. Autoimmunerkrankungen, Arthritis, Parkinson, Depressionen, Migräne oder Allergien und Asthma.“

Wenn die Leber nicht mehr ausreichend arbeitet, wirkt sich der gestörte Leberstoffwechsel längerfristig auch auf die **Blutfettwerte** aus. Insbesondere das **Cholesterin** steigt an und führt zu Ablagerungen in den Blutgefäßen, wodurch deren Funktion stark beeinträchtigt wird. Dieses kann wiederum dramatische Folgen für das **Herz-Kreislauf-System** haben – bis hin zum Herzinfarkt oder Schlaganfall.

Gut zu wissen –

Tipps für eine gute Verdauung:

- Essen Sie langsam, bewusst und kauen Sie gründlich!
- Trinken Sie keine kohlenensäurehaltigen Getränke zum Essen.
- Achten Sie auf eine ausgewogene, ballaststoffreiche Ernährung und regelmäßige Mahlzeiten.
- Vermeiden Sie gesättigte Fette, da diese Ihre Leber belasten. Bevorzugen Sie ungesättigte, essentielle Fettsäuren (enthalten in pflanzlichen Ölen, Getreide, Sprossen und Fisch).
- Zu viel Alkohol und einige Lebensmittel können der Verdauung Probleme bereiten (z. B. Kohlgemüse, Hülsenfrüchte, Zwiebeln und frisches Hefegebäck).



- Regelmäßige Bewegung hält den Darm in Schwung. Trinken Sie täglich mindestens 2 Liter Flüssigkeit (Wasser oder Kräutertee).
- Auch Stress, Nervosität und Ärger schlagen vielen Menschen auf den Magen und Darm. Bewusste Ruhepausen, Atem- und Entspannungsübungen können Ihnen helfen.
- Unterstützen Sie die Verdauung z. B. durch Artischocken-Präparate, wodurch fettes Essen verträglicher wird.

Artischocke – eine pflanzliche Fettbremse?

Es ist bekannt, dass die Artischocke **zahlreiche Heilwirkungen** besitzt. Durch ihre **lipidsenkende, leber- und nieren-aktivierenden Eigenschaften** ist die Artischocke sogar eine der wichtigsten Pflanzen in der Naturheilkunde.

Gut erforscht ist die Wirkung von Artischocken-Extrakt bei **Verdauungsstörungen**, vor allem gegen Beschwerden nach dem **Verzehr fetter Mahlzeiten**. Die Wirkstoffe der Artischocke unterstützen den Körper beim Abbau von Fetten und können damit Verdauungsbeschwerden lindern oder auch zum Verschwinden bringen. Auch wirken Artischockenextrakte generell sehr positiv auf die Leber, indem sie den **Leberstoffwechsel** verbessern und damit auch die lebenswichtigen entgiftenden, antioxidativen und regenerationsfördernden Eigenschaften sicherstellen.

Besonders geschätzt wird die blutfettsenkende Eigenschaft der Artischocke. Die **Cholesterin- und Triglyceridwerte** werden gesenkt und das Verhältnis von LDL-Cholesterin und HDL-Cholesterin verbessert. Die in ihnen enthaltenen Bitterstoffe regen den **Stoffwechsel von Leber und Galle** an.



„Bitter ist gesund!“

In wissenschaftlichen Studien hat man herausgefunden, dass nur der **Gesamtkomplex der Inhaltsstoffe** der Artischocke eine Wirkung hat. Die wichtigsten Inhaltsstoffe der Artischocke sind **Caffeoylchinasäuren** (Kaffeesäurederivate, z. B. Chlorogensäure und Cynarin), **Bitterstoffe** (Sesquiterpenlactone) und **Flavonoide**:

→ **Caffeoylchinasäuren**

Diese Substanzen verbessern die Fettverdauung gleich mehrfach: Sie steigern die Bildung von Gallenflüssigkeit in der Leber, und regen die Gallenblase an, mehr Gallenflüssigkeit in den Darm abzugeben. Das erleichtert die Verdauung von fettem Essen und verringert Blähungen und Völlegefühl, die als Folge einer gestörten Fettverdauung nach fetten Mahlzeiten häufig auftreten. Wichtig: Auch der Gallensteinbildung wird gut vorgebeugt.

→ **Bitterstoffe**

Sie reizen den Vagusnerv, dessen Enden sich unter anderem auf der Magenschleimhaut befinden. Wird er gereizt, wird die natürliche Magensaftproduktion angeregt und so die Eiweiß-Verdauung im Magen gefördert.

→ **Flavonoide**

Diese Substanzen schützen die Leberzellen vor Schadstoffen. Durch diesen Leberschutz kann die Leber mehr Gallenflüssigkeit bilden und so auch die körpereigene Fettverdauung verbessern.

Neu und für Sie entdeckt: Artischockenblätter-Frischextrakt

Es ist leicht nachvollziehbar, dass pflanzliche Medikamente umso **aktiver und wirkungsvoller** sind, wenn diese aus **frischen Pflanzenbestandteilen** hergestellt werden. Aus diesem Grund gibt es jetzt Artischocken-Zubereitungen, bei denen die Artischockenblätter vor der Weiterverarbeitung nicht erst getrocknet, zerkleinert und gelagert werden, sondern frisch vom Feld umgehend weiterverarbeitet werden.

Wirkstoffstark durch Frische

Bei den **neuen Frischpflanzenextrakten** wird das Pflanzenmaterial unmittelbar nach der Ernte in einem schonenden Verfahrensschritt zu einem bioaktiven Extrakt verarbeitet. Denn nur so können die wichtigen Inhaltsstoffe wie **Enzyme**, **Bitterstoffe** und **Flavonoide** ohne Qualitätsverlust optimal erhalten werden.



Die 3 Schritte von der Frischpflanze zum Fertigarzneimittel

- 1. Ernte zum optimalen Zeitpunkt und taggleiche Weiterverarbeitung durch Extraktion mit Wasser**
 - Frisch-Fluidextrakt (Grundextrakt mit in Wasser gelösten Pflanzeninhaltsstoffen)
- 2. Schonende Entfernung des Wassers bis zur vollständigen Trocknung**
 - Trockenextrakt aus frischen Artischockenblättern (enthält den Gesamtkomplex besonders wirksamer Inhaltsstoffe in hochkonzentrierter und stabiler Form)
- 3. Verarbeitung zum Fertigarzneimittel**
 - Artischocken-Tabletten in hoher pharmazeutischer Qualität



Hilfe durch Artischocke – gute Qualität entscheidet

Für die gute Wirkung bei Verdauungsbeschwerden ist das **Zusammenspiel aller Inhaltsstoffe der Artischocke** wichtig. Deshalb überprüfen die Arzneimittel-Hersteller von hochwertigen Artischocken-Präparaten aus der Apotheke mit viel Aufwand, ob Art und Menge der verschiedenen Pflanzenstoffe von einer Ernte zur nächsten konstant sind. Eine dauerhaft gute Qualität lässt sich nur erreichen, wenn auch die Anbaubedingungen möglichst gleichbleibend sind. Aus diesem Grund stammen die **Artischockenblätter** für die Arzneiherstellung aus speziellen Kulturen. Blätter, die beim Ernten der als Gemüse geschätzten Blütenstände übrig bleiben, haben für Arzneizwecke einen zu geringen **Wirkstoffgehalt**.

Besonders bioaktive Extrakte entstehen, wenn die Artischockenblätter noch am Tag der Ernte verarbeitet werden, um so möglichst viele Inhaltsstoffe zu erhalten. Bei diesen Extrakten handelt es sich dann um „**Artischockenblätter-Frischextrakt**“.



portal **naturheilkunde**

Weitere kostenlose Informationen zum Thema „**Verdauungsbeschwerden**“ sowie zum Artischockenblätter-Frischextrakt erhalten Sie unter der gebührenfreien Service-Nummer: **0 800 / 77 44 321**

info@portal-naturheilkunde

www.portal-naturheilkunde.de