

Frage von [wodohey](#): ich leide an einen stressdarm,wer kennt naturmittel ,die, die darmperistaltik dorseln kann

Link: <http://www.imeso.de/community/questions/show/6733-ich-leide-an-einen-stressdarm-wer-kennt-naturmittel-die-die-darmperistaltik-dorsseln-kann>

von [gurugud](#) ♀

Sehr effektive Mittel sind Gänseblümchen die jetzt in massen wachsen zu essen, dann Magrithen, Kamille, der wächst auch wild.

Dann Löwenzahnstengel mit Blüte Pflücken, dann unterm Wasser abspülen 3 - 5 Stengel pro tag knabbern, immer wenns streßig wird und die Blüten ins essen mitkochen oder als Süßspeise in den Pudding mitkochen. unbedingt lernen richtig zu atmen und die Energie in Stressmomenten aus dem Körper leiten, nicht im Darm ansammeln und dort reinschlucken.

statt die Energie in den Darm zu lenken versuche die Fäuste zu ballen und dann wieder loszulassen, bis die stressenergie abgebaut ist. Fußaufstampfen geht auch, ist aber bei Kontakt mit anderen Menschen schwer durchführbar

von lienchen

Mit Löwenzahnstengeln wäre ich SEHR vorsichtig. Der Inhalt ist "Wolfsmilch" und wirkt bei vielen Menschen toxisch(giftig).

Ob man mit Füße aufstampfen Durchfall wegbekommt, halte ich für zweifelhaft! 😊😊

Versuch´s mal lieber hier:

<http://www.imeso.de/group/overview/index/31-rein-pflanzliche-medizin>

Liebe Grüße...lienchen

von [bermibs](#) ♂

Hallo wodohey,  
als Naturmittel kann ich Dir zwei Teesorten empfehlen:

den Rotbuschtee aus Südafrika und den Inkatee aus der Lapachorinde.

Beide sind reichhaltig an Inhaltsstoffen, die den Darm günstig beeinflussen. Ebenfalls aus eigener Erfahrung kann ich Dir noch die Chlorella-Alge empfehlen (3 - 5 Gramm je Tag).

Liebe Grüße  
bermibs

von hidden

Versuch es mal mit Flohsamen. Die dienen "eigentlich" als Abführmittel, werden aber auch bei Reizdarm etc. mit Durchfällen eingesetzt. Du mußt nur darauf achten, wenn du sie nach dem Quellen einnimmst, nicht allzuviel Flüssigkeit danach zu trinken. Dann "stopft" das mehr und der Schleim, den gequollene Flohsamen abgeben, "pflegt" und beruhigt die Darmschleimhaut.

Ich hab selbst sehr gute Erfahrungen damit gemacht.

von Gaensebluemin

Hallo!

Also wenn man bereits Probleme mit dem Verdauungstrakt hat - sind die Stängel vom Löwenzahn wirklich mit Vorsicht zu genießen ... für Kinder gelten sie als giftig!

Der Tipp mit den Flohsamen klingt wirklich gut ... muss ich mir auch gleich mal merken/notieren ...

Ich persönlich habe gute Erfahrungen mit Kamillen-Kuren ... Melissentee ... Kümmelmilch ... Wärme ... Entspannung ... Ruhe beim Essen + kurz danach ... Milchsäurebakterien plus prebiotische Stoffe im Essen ... usw. gemacht. Außerdem beobachten/Buch führen, worauf/wann man besonders reagiert - um dann vor allem hier Verhaltensänderungen anzustreben.

Guck doch mal hier nach: <http://www.imeso.de/group/topics/show/59817-blaehungen-voellegefuehl-verdauungsschwaechen-usw-wie-verhindern-was-hilft-dagegen> - da gehts konkret auch um Reizdarm.

Betreffs anderer Beschwerden bzw. einzelner Heilkräuter findest Du vielleicht hier weitere Infos: <http://www.imeso.de/group/topics/show/58892-register>

Gute Besserung!

Sonnige Grüße von der Gänseblümin.