



09.08.2023

Unsere Verdauung mag es bitter

Unser Magen ist nicht zimperlich, aber wenn das Mittagsbuffet mal wieder grenzenlos köstlich war und wir viel Zuviel gegessen haben, dann sollte man ihm ein wenig bitter gönnen.

Wenn man zwischen den verschiedenen Geschmacksrichtungen (süss, salzig, sauer und bitter) seinen Favoriten auserkoren müsste, würden die Wenigsten unter uns bitter auf das Podest heben. Es ist die Geschmacksrichtung, die am meisten gewöhnungsbedürftig ist. Wird sie regelmässig ausprobiert, findet man mit der Zeit Gefallen an ihr. Mit fortschreitendem Alter gelingt einem dies sogar einfacher. Bitter aber bleibt anspruchsvoller als süss. Dies hat auch die Lebensmittelindustrie bemerkt und in den letzten Jahrzehnten das Bittere aus unserem Gemüse herausgezüchtet, so dass wir kaum mehr damit in Kontakt kommen. Je weniger wir damit konfrontiert werden, desto grösser wird die Ablehnung. Dies geht nicht spurlos an uns vorbei. Weil Bitterstoffe den Speichelfluss und die Verdauungssäfte anregen, den Fettstoffwechsel in der Leber stimulieren, das Immunsystem stärken und sogar die Lust auf Süsses reduzieren, ist unser Verdauung System darauf angewiesen, zwischendurch mit Bitterstoffen versorgt zu werden.

Bei Beschwerden wie Völlegefühl, Magenbrennen, Aufstossen und Blähungen garantiert die Einnahme einer pflanzlichen Mischung mit Bitterstoffen eine rasche Besserung. Es ist sehr ratsam, eine solche Mixtur auch ohne Beschwerden (in reduzierter Dosierung) in regelmässigen Abständen zuzuführen, denn es ist ein wahrer Jungbrunnen für unsere Verdauung und den ganzen Körper!

Folgende Pflanzen haben sich in der Praxis bewährt:

Löwenzahn – der Kraftvolle

Der Löwenzahn (*Taraxacum officinale*) hat eine unbändige Kraft und vermag selbst Asphalt zu durchbrechen. Er wird häufig als Unkraut wahrgenommen, hat jedoch mit seinen Bitterstoffen und seiner Lebenskraft eine stoffwechsellagernde und magensaftsekretionsfördernde Wirkung. Er beschleunigt die Verdauung und entkrampft den Magen-Darm-Trakt.

Ist enthalten in: Chrüterhüsli Leber-Galle-Tropfen, Löwenzahn Urtinktur, Verdauungstropfen

Schafgarbe – die Ausgleichende

Die Schafgarbe (*Achillea millefolium*) – das Bauchwehkraut – gehört zu den ältesten Heilpflanzen der Welt. Der Name leitet sich von «Garwe» ab, was in Altdeutsch «Gesundmacher» bedeutet. Sie wirkt je nach Situation, sowohl tonisierend wie auch entkrampfend auf den Magen. Dazu hat sie blähungswidrige und entzündungshemmende Wirkungen und fördert einen geregelten Stuhlgang. Auch für Leberwickel und zur Wundbehandlung eignet sich die Schafgarbe bestens.

Ist enthalten in: Chrüterhüsli Leber-Galle-Kapseln, Verdauungstropfen

Kalmus – der Aromatische

Der Kalmus (*Acorus calamus*) hat eine lange Tradition als Heil- und Gewürzpflanze. Kalmus wurde früher als «Magenwurz» oder «Deutscher Ingwer» bezeichnet. Dies hat er seinem hohen Gehalt an ätherischen Ölen zu verdanken. Er wirkt stark magentonisierend und nervenstärkend. Bei nervösen Verdauungsbeschwerden oder bei Magenschleimhautentzündungen zeigt er bemerkenswerte Resultate.

Ist enthalten in: Chrüterhüsli Verdauungstropfen

Gemmo gelber Enzian – der Süß-Bittere

Der Glycerin Auszug der Knospen des gelben Enzians (*Gentiana lutea*) macht aus der bittersten Pflanze der Schweiz einen süsslich-bitteren Spray mit typischem Einsatzgebiet bei Völlegefühl, Blähungen, Magenbrennen und Verdauungsschwäche. Er wird jedoch auch beim Roemheld-Syndrom (Herzbeschwerden durch übermässige Gasansammlung im Magen) und bei gastraler Migräne eingesetzt. Letztere hat ihren Ursprung in der Verdauung und startet meist mit Nacken- und Stirnkopfschmerzen.

Ist enthalten in: Chrüterhüsli Gemmo gelber Enzian, Blähungstropfen

Lassen Sie sich im Chrüterhüsli die zu Ihnen passende Bitterstoffmischung zusammenstellen – die Verdauung und Ihr Körper werden es Ihnen danken!

Fragen Sie unsere erfahrenen Drogistinnen und Drogisten im Chrüterhüsli. Wir beraten Sie gerne!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Unsere Chrüterhüsli Hausspezialitäten:



Leber-Galle-Tropfen und -Kapseln

Tropfen 100ml, CHF 33.00
Kapseln, ab CHF 21.50



Verdauungs-Tropfen

Tropfen 100ml, CHF 27.50



Gelber Enzian Gemmospray

Spray 30ml, CHF 19.50



Verdauungs-Tipps

- Essen Sie Ihre Mahlzeiten in Ruhe und nehmen Sie sich Zeit beim Kauen
- Nehmen Sie genügend Ballaststoffe und Flüssigkeit zu sich
- Bewegen Sie sich ausreichend, um die Verdauung in Schwung zu bringen