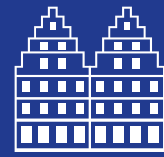


Tee für Magen-Darm-Beschwerden

**TEE
HANDELS
KONTOR
BREMEN**



Tee tut gut – das ist für uns ein unumstößlicher Fakt. Wer sich in Ruhe eine Tasse Tee zubereitet und sie in einem Moment der Stille genießt, kommt in Gedanken runter, entspannt und tankt Energie für die kommenden Aufgaben des Tages. Der herrliche Geschmack Ihres Lieblingstees trägt zusätzlich zu dem Effekt bei. Bei einer solchen kleinen Auszeit kommt es nicht darauf an, welchen Tee Sie trinken.

Und so ist Tee für uns beim Tee-Handels-Kontor Bremen Genuss, der zur Entspannung beitragen kann, wenn man sich die Zeit für ihn nimmt. Viele Menschen setzen aber auch auf die Heilkräfte, die sich in manchen Tees aufgrund ihrer Inhaltsstoffe verbergen können und eine positive Wirkung auf die Gesundheit haben sollen. In diesem Beitrag beschäftigen wir uns deshalb mit Teesorten, die bei Magen-Darm-Beschwerden Linderung verschaffen sollen. Das gilt vor allem für Tees mit/aus Kräutern, also teeähnliche Aufgüsse, die zum Teil seit Jahrhunderten als bewährte Hausmittel gelten und auch von vielen Medizinern eingesetzt werden.

Auch wenn Tee helfen kann: Sollten Ihre Magenbeschwerden länger andauern oder intensiver sein, als Sie es normalerweise gewohnt sind, sollten Sie dringend ärztlichen Rat einholen.

Teesorten für den Magen-Darm-Trakt

Magenprobleme und Probleme mit der Verdauung können sich ganz unterschiedlich äußern: Mal zwickt es im Bauch, mal hat man regelrechte Bauschmerzen oder Übelkeit setzt ein. Die Gründe für die Magenbeschwerden sind äußerst unterschiedlich und können von Stress über Schwangerschaftsbeschwerden bis hin zu Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts reichen. Wichtig ist es deshalb, wie oben bereits erwähnt, den Arzt aufzusuchen, sollte die Behandlung mit Hausmitteln nicht zu einer Linderung der Probleme führen.

Viele Kräuter sind gleichzeitig Heilpflanzen – ihre Inhaltsstoffe können auf unterschiedlichste Weise auf unseren Organismus einwirken. Diese Heilkräuter können bei Magenbeschwerden helfen:

Kamille

Kamille gehört zur Gruppe der Korbblütler und ist schon seit sehr langer Zeit als Heilpflanze bekannt und auch bewährt: 1987 war Kamille „Arzneipflanze des Jahres“, 2002 dann auch „Heilpflanze des Jahres“. Die Blüten der Kamille enthalten sehr viele ätherische Öle, die antibakteriell wirken sollen, was wiederum Entzündungen hemmen kann. Deshalb wird Kamille oft gegen Bauchschmerzen und Blähungen eingesetzt. Auch zur Lösung von Krämpfen wird Kamillentee empfohlen: als Getränk, als Bad oder als warme Bauchwickel.

Fenchel

Fenchel war im Jahr 2009 „Heilpflanze des Jahres“. In den Samen sind ätherische Öle enthalten mit den Substanzen Fenchon, trans-Anethol und Estragol.

Die Wirkung von Fenchel soll vielseitig sein: Koliken, Magenkrämpfe und Bauchschmerzen seien da als erstes genannt, weshalb auch Babys Fencheltee zu trinken bekommen, wenn sie Bauchweh haben. Vor Jahrhunderten wurde Fenchel sogar gegen Vergiftungen eingesetzt. Neben Magen-Darm-Beschwerden soll Fenchel auch bei Problemen mit der Blase und den Nieren sowie bei Husten helfen und wird in der Naturheilkunde außerdem als Beruhigungsmittel empfohlen.



Kümmel

Auch beim Kümmel sind es die ätherischen Öle, die einen positiven Einfluss auf die Magen-Darm-Gesundheit haben sollen. Kümmeltee wird gerne bei Blähungen, Verstopfung und Magenschmerzen getrunken, und Kümmel an sich sorgt zum Beispiel in schweren Speisen dafür, dass sie einfacher zu verdauen sind. Das liegt daran, dass die Öle die Bildung von Magensäure anregen, was zu einer besseren Verdauung führt. Sogar gegen Mundgeruch soll Kümmel helfen, und zwar indem er gekaut wird.

Pfefferminze

2004 wurde Pfefferminze als „Heilpflanze des Jahres“ gekürt. Ihr Geheimnis sind Gerbstoffe, Flavanoide und ätherische Öle, die sich auf die unterschiedlichsten Beschwerden positiv auswirken. Pfefferminze soll antiviral und antimikrobiell sowie krampflösend sein und auch der Galle gut tun, denn sie regt die Gallensaftproduktion an. Vor allem bei Übelkeit wird Pfefferminztee empfohlen sowie bei Patienten mit Reizdarm: Die ätherischen Öle sollen den Darm beruhigen und Durchfall lindern. Früher wurde Pfefferminze auch bei Magenschmerzen eingesetzt, heute weiß man aber, dass die Inhaltsstoffe die Magenwand reizen können – zur Beruhigung des Magens soll man lieber zu Kamillentee greifen.

Melisse

Für ihre positive Wirkung auf Körper und Seele wurde die Melisse 1988 zur „Arzneipflanze des Jahres“ gewählt. Sie soll dank ihrer Inhaltsstoffe – Glykoside, Flavonoide, ätherische Öle, Bitterstoffe, Rosmarinsäure und Vitamin C – bei Stress und psychischer Belastung helfen. Wenn es um den Magen geht, soll die Wirkung ähnlich sein wie bei Kamille: Die Magenschleimhaut wird beruhigt, die Magenfunktion unterstützt. Außerdem sollen die Bitterstoffe in der Melisse die Produktion von Verdauungssäften anregen. Neben Melissentee werden zur Entspannung und Beruhigung – auch bei Magenschmerzen – Bäder mit Melisse empfohlen.

Anis

Auch diese Kräuterart wurde zur „Heilpflanze des Jahres“ gekürt, und zwar 2014. Die Inhaltsstoffe in Anis – Estragol sowie ätherische Öle aus den Substanzen cis-Anethol und trans-Anethol – sind denen von Fenchel ähnlich. Deshalb wird Anistee meist bei Bauchschmerzen, Völlegefühl oder Blähungen, Koliken und Krämpfen empfohlen. Anis wird meist in Kombination mit Kümmel und Fenchel als Tee angeboten.

Ingwer

Ingwer ist vor allem für seine entzündungshemmende Wirkung bekannt und wird oft bei Halsschmerzen in Teeform empfohlen. Bei Magenbeschwerden ist Ingwer noch ein Geheimitipp. Dabei soll die Wurzel der Ingwerpflanze gegen Völlegefühl und Übelkeit helfen – auch in der Schwangerschaft, da dem Ingwer nachgesagt wird, den Brechreiz zu unterdrücken.

Die Wirkung wird den Inhaltsstoffen des Ingwers zugeschrieben: beta-Eudesmol, Curcumen, Zingberen, ätherische Öle und Scharfstoffe (Shogalolen und Gingerole).

Schafgarbe

Die Schafgarbe findet man meist als Teil von Tee-Mischungen. Sie soll krampflösend wirken, auch bei Menstruationsbeschwerden, außerdem bei Koliken und Verdauungsproblemen. Grund dafür sind die in Schafgarbe enthaltenen ätherischen Öle und Bitterstoffe, die die Verdauung fördern.

Die Inhaltsstoffe der Schafgarbe, die vor allem im medizinischen Bereich eine Rolle spielen, sind 1,8-Cineol, Azulen, Kampfer, Germacranolide und Guaianolide. Im Zusammenspiel sollen sie auch Entzündungen lindern und das Wachstum von Bakterien eindämmen.

Übersicht – welcher Tee bei welchen Beschwerden?

Bauchschmerzen und Blähungen: Kamillentee, Fencheltee, Melissentee, Anistee, Kümmeltee oder auch die Verbindung Kümmel, Anis und Fenchel in einer Teemischung

Übelkeit: Pfefferminztee, Ingwertee

Reizdarm: Pfefferminztee

Völlegefühl/Verdauungsbeschwerden: Kümmeltee, Ingwertee, Anistee, Schafgarbentee

Stressbedingte Magenverstimmungen: Melissentee