



## Naturheilkunde Die wichtigsten Heilpflanzen

### □ Gelber Enzian

Der gelbe Enzian wächst hauptsächlich auf Wiesen der höheren mittel- und südeuropäischen Gebirgsregionen - insbesondere in den Alpen sowie in Frankreich und Spanien.

Die in Deutschland unter strengem Naturschutz stehende, Pflanze kann bis zu 50 Jahre alt werden. Zu Heilzwecken wird die Wurzel verwendet.

Einer Überlieferung zufolge soll der Illyrerkönig Gentius die heilsamen Eigenschaften bei Appetitlosigkeit und Verdauungsbeschwerden zuerst erkannt haben. Hieraus leitet sich auch der lateinische Name des Gelben Enzians ab.

Die im Enzian enthaltenen Bitterstoffe wirken anregend auf den Fluss von Speichel und Magensaft, verbessern die Magen-Darm-Bewegungen, steigern den Appetit und unterstützen somit auf natürliche Weise die Verdauung.

Hilfreich ist der Enzian bei Verdauungsbeschwerden wie Magendruck, Völlegefühl, Blähungen und Aufstoßen - vor allem, wenn die Betroffenen nicht genügend Magensäure produzieren.



Gelber Enzian (*Gentiana lutea*)

#### Wichtiger Hinweis:

Wer unter Magengeschwüren und Zwölffingerdarmgeschwüren leidet, darf enzianhaltige Zubereitungen nicht einnehmen.

#### **Verdauungsbeschwerden und Appetitlosigkeit**

Wurzelextrakt des Gelben Enzians kann hilfreich sein bei Verdauungsbeschwerden wie Magendruck, Völlegefühl, Blähungen und Aufstoßen. Darüber hinaus wirkt der Enzian - aufgrund seiner Bitterstoffe - appetitanregend.



# Gesundheitshilfe informiert!

Überreicht von:

Patienteninformation der Deutschen Gesundheitshilfe

## Weitere Informationen

Informationen zu weiteren Heilpflanzen finden Sie auf der Internetseite der Deutschen Gesundheitshilfe unter:

<http://www.gesundheitshilfe.de/gesundheit-az/naturheilkunde/>

Quellenangabe:

Auszüge: Informationsbroschüre zum Apothekergarten der Stadt Hannover (u.a. unter Schirmherrschaft der Deutschen Gesundheitshilfe). Bild: Klosterfrau-Bilddatenbank.

**Wichtiger Hinweis:** Diese Information gibt Hilfestellungen und Anregungen für Ihre Gesundheit. Sie kann und soll das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker aber nicht ersetzen und ist insbesondere nicht als Anleitung zur unkontrollierten Selbstbehandlung gedacht. Für Diagnose und Therapie Ihrer Krankheiten ist grundsätzlich der Arzt zuständig. Verordnete Arzneimittel und Behandlungsmaßnahmen dürfen Sie auf keinen Fall ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ändern oder absetzen. Lesen Sie vor einer Medikamenteneinnahme immer den Beipackzettel. Bei allen Fragen wenden Sie sich bitte stets an Ihren Arzt oder Ihre Apotheke.

**Achtung:** Bitte pflücken Sie Heilpflanzen niemals selbst, wenn Sie sich nicht absolut sicher sind. Verschiedene Heil- und Giftpflanzen sehen sich sehr ähnlich, so dass hier die Gefahr der Verwechslung besteht. Dies kann insbesondere für Kinder und ältere Menschen sehr gefährlich sein. In Ihrer Apotheke erhalten Sie Heilkräuter in gesicherter Qualität.