

Ein kleiner Begleiter mit großer Wirkung.

Deine Notfall- Heilpflanzen bei Reizdarm



Romy Schwarz

Heilpraktikerin | Coach | Dozentin

für deinen gesunden Bauch und
endlich Ruhe im System

www.romyschwarz.de

Deine Notfall-Bauchapotheke bei Reizdarm

Immer griffbereit, wenn dein Bauch Unterstützung braucht.

Blähungen, Krämpfe, Durchfall, Verstopfung, Völlegefühl, kennst du?
Dann ist diese Übersicht für dich!

Wenn der Bauch plötzlich Beschwerden macht, wünschen wir uns vor allem eins: Dass es schnell besser wird.

Genau dafür können Heilpflanzen eine wertvolle Unterstützung sein. Viele von ihnen werden seit Jahrhunderten eingesetzt und ihre Wirkung ist heute für zahlreiche Anwendungsgebiete wissenschaftlich untersucht.

In dieser Übersicht findest du für die häufigsten Reizdarmsymptome die Heilpflanzen, die sich in der jeweiligen Situation besonders bewährt haben, inklusive ihrer Wirkung und Anwendung.

Dabei ist mir ein Punkt besonders wichtig:

Heilpflanzen können Beschwerden lindern. Sie ersetzen jedoch keine ärztliche Diagnostik oder Therapie.

Vor allem wenn Beschwerden neu auftreten, sehr stark sind, immer wiederkehren oder Warnzeichen wie Blut im Stuhl, ungewollter Gewichtsverlust oder Fieber dazukommen, solltest du sie ärztlich abklären lassen.

Dieses Dokument hilft dir dabei, deinen Bauch im Akutfall zu unterstützen.

Am nachhaltigsten verändert sich jedoch etwas, wenn du verstehst, warum dein Körper diese Signale sendet. Genau dort beginnt meine Arbeit.

Pass gut auf dich und deinen Bauch auf. Ich hoffe, dieses Nachschlagewerk begleitet dich in den Momenten, in denen du es brauchst.



Inhalt

Blähbauch

Wenn der Bauch spannt und sich Luft im Darm sammelt.

Bauchkrämpfe

Wenn der Darm schmerzhaft verkrampft.

Durchfall

Wenn schnelle Hilfe gefragt ist.

Verstopfung

Wenn der Darm nicht in Gang kommt.

Völlegefühl

Wenn Essen schwer im Bauch liegt.

Gereizter Magen

Wenn der Magen brennt oder krampft.



Blähbauch



Kümmel

- Fördert die natürliche Verdauung
- Entspannt die Darmmuskulatur
- Unterstützt den Abgang festsitzender Gase

So geht's:

1–2 TL Kümmelsamen leicht im Mörser anstoßen und mit heißem Wasser übergießen und 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Alternativ eine Messerspitze Kümmelsamen kauen und mit Wasser runterschlucken.

Was hier vor allem wirkt, sind die ätherischen Öle der Samen.



Um Leber und Nieren nicht zu belasten, sollte Kümmel nicht übermäßig auf lange Zeit konsumiert werden!



Fenchel

- Lindert Blähungen und Völlegefühl
- Unterstützt den Abgang festsitzender Gase
- Löst leichte Krämpfe im Verdauungstrakt

So geht's:

1–2 TL Fenchelsamen leicht im Mörser anstoßen und mit heißem Wasser übergießen und 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Alternativ eine Messerspitze Fenchelsamen kauen und mit Wasser runterschlucken.

Auch hier wirken vor allem die ätherischen Öle der Samen.



Kümmel und Fenchel arbeiten ideal als "Verdauerli" nach dem Essen zusammen. Sie reduzieren Blähungen und wirken Mundgeruch entgegen.



Pfefferminze

- Hemmt Entzündungen
- Löst Krämpfe im Verdauungstrakt
- Regt Galleproduktion und -abgabe an



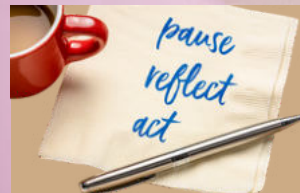
So geht's:

1–2 TL getrocknete Blätter oder einen Stängel frische Pfefferminze mit 200 ml kochendem Wasser übergießen und 5–10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Kann im Winter heiß und im Sommer kalt getrunken werden.

Alternativ frische Minzblätter abwaschen und gut kauen.



Ich empfehle hier ausdrücklich den Verzehr bzw. Aufguss der Pflanze. Mit ätherischen Ölen ist anders umzugehen.



Dein Bauch macht nichts ohne Grund.

Blähungen sind keine Diagnose, sondern ein Signal.

Die eigentliche Frage lautet deshalb nicht: "Was hilft gegen Blähungen?"

Sondern:

"Warum entstehen sie immer wieder?"

Erst wenn du diese Frage beantworten kannst, verändert sich langfristig etwas.



besonders bewährt



alternativ empfohlen

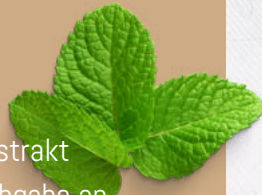


unterstützend

Bauchkrämpfe



Pfefferminze



- Hemmt Entzündungen
- Löst Krämpfe im Verdauungstrakt
- Regt Galleproduktion und -abgabe an

So geht's:

1–2 TL getrocknete Blätter oder einen Stängel frische Pfefferminze mit 200 ml kochendem Wasser übergießen und 5–10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Kann im Winter heiß und im Sommer kalt getrunken werden.

Alternativ frische Minzblätter abwaschen und gut kauen.



Ich empfehle hier ausdrücklich den Verzehr bzw. Aufguss der Pflanze. Mit ätherischen Ölen ist anders umzugehen.



Kamille



- Unterstützt Abgang von Gasen
- Wirkt reizlindernd
- Entspannt die Darmmuskulatur.

So geht's:

1–2 TL getrocknete Kamillenblüten mit 200 ml kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Bei akuten Beschwerden 4 Tassen täglich zwischen den Mahlzeiten



Die Kamille wird dir hier noch häufiger begegnen. Im letzten Abschnitt findest du die Anleitung für eine besondere Kamillen-Kur.



Melisse



- Löst Krämpfe im Verdauungstrakt
- Reguliert das Nervensystem
- Unterstützt bei stressbedingten Verdauungsbeschwerden

So geht's:

1–2 TL getrocknete Blätter oder einen Stängel frische Melisse mit 200 ml kochendem Wasser übergießen und 5–10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Kann im Winter heiß und im Sommer kalt getrunken werden.

Alternativ frische Melissenblätter abwaschen und gut kauen.



Dein Bauch macht nichts ohne Grund.

Krämpfe sind nicht immer ein reines Darmproblem. Natürlich lohnt sich der Blick auf Ernährung, Verträglichkeit und Verdauung.

Aber wenn Bauchkrämpfe besonders in stressigen Phasen kommen, ist das Nervensystem der wichtigste Teil der Geschichte.

Deshalb macht es hier Sinn, Nervenpflanzen wie Melisse und Lavendel mit ins Boot zu holen.



besonders bewährt



alternativ empfohlen



unterstützend

Durchfall



Heidelbeeren



- Festigen den Stuhl
- Beruhigen die Darmschleimhaut
- Hemmen das Wachstum bestimmter Krankheitserreger

So geht's:

1 EL getrocknete Heidelbeeren langsam kauen oder als Tee zubereiten. Dafür 1 EL leicht zerdrücken, mit 250 ml Wasser 10 Minuten köcheln lassen und anschließend abseihen.



Nur getrocknete Heidelbeeren verwenden!



Salbei



- Festigt den Stuhl
- Beruhigt gereizte Schleimhäute
- Unterstützt bei entzündlichen Reizungen im Verdauungstrakt

So geht's:

1–2 TL getrocknete oder frische Salbeiblätter mit 200 ml kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

2–3 Tassen täglich trinken.



Kamille



- Unterstützt Abgang von Gasen
- Wirkt Reizlindernd
- Entspannt die Darmmuskulatur.

So geht's:

1–2 TL getrocknete Kamillenblüten mit 200 ml kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Bei akuten Beschwerden 4 Tassen täglich zwischen den Mahlzeiten



Die Kamille wird dir hier noch häufiger begegnen. Im letzten Abschnitt findest du die Anleitung für eine besondere Kamillen-Kur.



Dein Bauch macht nichts ohne Grund.

Durchfall ist keine Ursache. Er ist ein Schutzmechanismus des Körpers.

Die eigentliche Frage lautet deshalb nicht:

„Was stoppt den Durchfall?“

Sondern:

„Warum möchte mein Körper den Darminhalt möglichst schnell wieder loswerden?“

Die passende Heilpflanze unterstützt deinen Körper. Langfristige Veränderung beginnt aber dort, wo du die Ursache verstehst.



besonders bewährt



alternativ empfohlen



unterstützend

Verstopfung

Melisse

- Reguliert das Nervensystem
- Entspannt den Verdauungstrakt
- Unterstützt bei stressbedingten Verdauungsbeschwerden

So geht's:

1–2 TL getrocknete Blätter oder einen Stängel frische Melisse mit 200 ml kochendem Wasser übergießen und 5–10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Kann im Winter heiß und im Sommer kalt getrunken werden.

Alternativ frische Melissenblätter abwaschen und gut kauen.

Lavendel

- Balanciert das Nervensystem
- Fördert innere Entspannung
- Hilft, wenn der Darm auf Anspannung reagiert

So geht's:

1–2 TL getrocknete Lavendelblüten mit 200 ml heißem Wasser übergießen und 5–10 Minuten zugedeckt ziehen lassen.
2–3 Tassen täglich trinken.

Alternativ die getrockneten Blüten als Badezusatz oder zum Verräuchern verwenden.

Wermut

- Regt die Bildung von Verdauungssäften an
- Fördert die Bildung und Abgabe der Gallenflüssigkeit
- Unterstützt eine träge Verdauung

So geht's:

½–1 TL getrocknetes oder frisches Wermutkraut mit 200 ml heißem Wasser übergießen und 1 Minute ziehen lassen. Je länger, umso bitterer.

Etwa 30 Minuten vor dem Essen trinken.



Wermut wirkt nicht klassisch abführend, sondern regt Verdauungssäfte an. Das wiederum kann helfen, Flüssigkeit und Ballaststoffe in den Darm zu transportieren.

Dein Bauch macht nichts ohne Grund.

Viele Menschen denken bei Verstopfung zuerst an Ballaststoffe oder daran, zu wenig getrunken zu haben. Beides spielt eine Rolle. Bei Reizdarm steckt jedoch häufig noch etwas anderes dahinter: ein Nervensystem, das dauerhaft unter Spannung steht.

Die eigentliche Frage lautet deshalb nicht: „Was hilft gegen Verstopfung?“
Sondern:
„Warum fällt mir das Loslassen so schwer?“



besonders bewährt



alternativ empfohlen

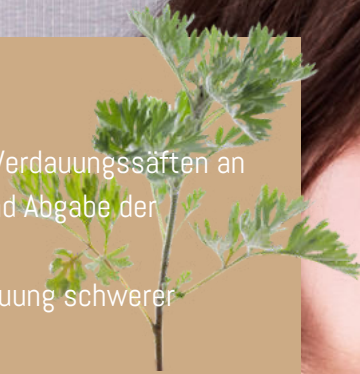


unterstützend

Völlegefühl

Wermut

- Regt die Bildung von Verdauungssäften an
- Fördert die Bildung und Abgabe der Gallenflüssigkeit
- Unterstützt die Verdauung schwerer Mahlzeiten



So geht's:

½–1 TL getrocknetes oder frisches Wermutkraut mit 200 ml heißem Wasser übergießen und 1 Minute ziehen lassen. Je länger, umso bitterer.

Etwa 30 Minuten vor dem Essen trinken.



Wermut ist häufige Zutat klassischer Bittertropfen. Als einzelne Pflanze 1 min. aufgebrüht ist er aber meist bekömmlicher.

Fenchel

- Lindert Völlegefühl und Druck im Oberbauch
- Unterstützt die Verdauung nach dem Essen
- Fördert den Abgang festsitzender Luft



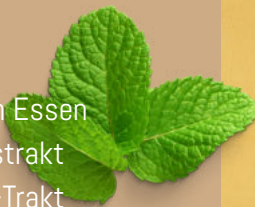
So geht's:

1–2 TL Fenchelsamen leicht im Mörser anstoßen und mit heißem Wasser übergießen und 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Alternativ eine Messerspitze Fenchelsamen so lange es geht, kauen.

Pfefferminze

- Lindert Völlegefühl nach dem Essen
- Löst Krämpfe im Verdauungstrakt
- Entspannt den Magen-Darm-Trakt



So geht's:

1–2 TL getrocknete Blätter oder einen Stängel frische Pfefferminze mit 200 ml kochendem Wasser übergießen und 5–10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Kann im Winter heiß und im Sommer kalt getrunken werden.

Alternativ frische Minzblätter abwaschen und gut kauen.



Nicht bei Sodbrennen oder Reflux!

Dein Bauch macht nichts ohne Grund.



Verdauung ist keine Selbstverständlichkeit. Sie ist eine Entscheidung deines Körpers.

Wenn Essen zwischen Terminen, unter Zeitdruck oder in Anspannung stattfindet, werden andere Prozesse oft wichtiger als eine optimale Verdauung.

Manchmal liegt das Problem deshalb nicht auf dem Teller, sondern in den Umständen, unter denen gegessen wird.



besonders bewährt



alternativ empfohlen



unterstützend

Gereizter Magen

Kamille

- Beruhigt gereizte Magenschleimhäute
- Unterstützt bei entzündlichen Reizungen
- Lindert Magenkrämpfe

So geht's:

Als "Rollkur":

Den frisch zubereiteten Tee aus 2 TL getrockneten Blüten in kleinen Schlucken trinken. Anschließend jeweils 3 Minuten auf dem Rücken, der linken Seite, dem Bauch und der rechten Seite liegen, das Ganze 2x wiederholen.

So kann der Tee möglichst alle Bereiche der Magenschleimhaut benetzen.

Salbei

- Beruhigt gereizte Schleimhäute
- Unterstützt bei entzündlichen Reizungen
- Wirkt zusammenziehend auf die Schleimhaut

So geht's:

1–2 TL getrocknete oder frische Salbeiblätter mit 200 ml kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

2–3 Tassen täglich trinken.

Melisse

- Beruhigt den gereizten Magen
- Entspannt den Verdauungstrakt
- Unterstützt bei stressbedingten Magenbeschwerden

So geht's:

1–2 TL getrocknete Blätter oder einen Stängel frische Melisse mit 200 ml kochendem Wasser übergießen und 5–10 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

2–4 Tassen täglich.

Dein Bauch macht nichts ohne Grund.

Ein gereizter Magen entsteht nicht nur durch das, was du isst.

Auch Medikamente, Alkohol, Kaffee, Dauerstress oder hastiges Essen können die Magenschleimhaut belasten.

Die wichtigste Frage ist hier also: „Was reizt meinen Magen immer wieder?“

Je besser du deinen persönlichen Auslöser kennst, desto gezielter kannst du deinen Körper unterstützen.

 besonders bewährt

 alternativ empfohlen

 unterstützend

Und wenn du das Gefühl hast, schon alles ausprobiert zu haben ...

... dann weißt du wahrscheinlich, wie anstrengend es ist, immer wieder nur das nächste Lebensmittel wegzulassen, das nächste Präparat auszuprobieren oder auf die Hoffnung zu setzen, dass es irgendwann von allein besser wird.

Genau deshalb arbeite ich anders.

Ich suche nicht nach der einen Lösung für Reizdarm. Ich suche gemeinsam mit dir nach den Gründen, warum dein Körper so reagiert, damit wir dort ansetzen können, wo deine Beschwerden tatsächlich entstehen.

Denn genau das ist der Unterschied zwischen Symptomen kurzfristig zu lindern und sie langfristig zu verändern.

Wenn du diesen Weg nicht länger alleine gehen möchtest, freue ich mich darauf, dich kennenzulernen.

Schreib mir auf Instagram und erzähle mir, welche Beschwerden dich im Alltag am meisten einschränken. Ich lese jede Nachricht persönlich und gebe dir eine ehrliche Einschätzung, ob meine Begleitung zu deiner Situation passt.

Deine Romy

