

# Leicht verdaulich

Welche rezeptfreien Heilmittel helfen wirklich? Wann fragen Sie besser den Arzt? Das verrät diese Serie. Diesmal: **Leber- und Gallenbeschwerden**

**W**er kennt das nicht: Die letzte Mahlzeit liegt schwer wie ein Stein im Magen. Möglicherweise machen unsere Verdauungsorgane ihrem Ärger über die üppigen Speisen auch noch mit Blähungen oder Sodbrennen Luft. Dyspeptische Beschwerden nennen das die Fachleute. Ab dem 50. Lebensjahr treten diese Probleme häufiger auf, weil der Darm an Elastizität verliert, Magen und Leber weniger Verdauungssäfte produzieren. Sie sind aber nötig, um die Nahrung und die darin enthaltenen Fette optimal zu verarbeiten. Die wichtigsten Regeln, damit es erst gar nicht zur Dyspepsie kommt, lauten: regelmäßig essen, nicht zu schnell, nicht zu viel. Ausreichend kauen. Und auf fette Gerichte verzichten. Alles logisch. Aber wem gelingt es schon, sich immer daran zu halten? Für solche Fälle und wenn Alkohol, Arzneien oder Umweltbelastungen die Leber zusätzlich schwächen, bieten Phytotherapie und Homöopathie wirksame Hilfe. Bei allen Beschwerden, die länger als eine Woche andauern und regelmäßig wiederkehren, sowie bei unklaren Beschwerden sollten Sie zusätzlich einen Arzt aufsuchen. ■

Präparat	 Silicur	 Kneipp Galle- & Leber Tee	 Leber-Galietropfen Cosmochemia	 Hepar-SL Forte	 Doppelherz Artischocke-Mariendistel
<b>Preis</b>	30 Kapseln ca. 21,90 Euro	10 Aufgussbeutel ca. 1,20 Euro	100 ml ca. 20,84 Euro	20 Kapseln ca. 12,45 Euro	30 Kombikapseln ca. 3,95 Euro
<b>Wirkstoff(e)</b>	Trockenextrakt von Früchten der Mariendistel	Schafgarbe, Pfefferminze, Gelbwurz, Löwenzahn	Nux vomica, Chelidonium, Berberis vulgaris, Taraxacum	Artischockenblätter-Trockenextrakt	Artischockenblätter- und Mariendistelfrüchte-Extrakt
<b>Wird empfohlen bei</b>	<b>chronisch entzündlichen Lebererkrankungen</b> und toxischen Leberschäden. Unterstützt die ärztliche Therapie	nichtentzündlichen Gallenblasenbeschwerden sowie bei <b>Völlegefühl, Blähungen und Verdauungsproblemen</b>	<b>Erkrankungen von Leber und Galle</b> – zur unterstützenden Behandlung	<b>dyspeptischen Beschwerden</b> wie Völlegefühl, Blähbauch und Magendrücken sowie zur Verbesserung der Fettverdauung	Leber- und Gallenproblemen zur <b>Unterstützung des Verdauungssystems</b>
<b>Das sollten Sie beachten</b>	Das Medikament ist nicht geeignet für Menschen, die eine <b>Allergie gegen Mariendistelfrüchte</b> oder andere Korbblütler haben	1 Teebeutel mit 150 ml siedendem Wasser übergießen. Bedeckt 10–15 Minuten ziehen lassen. <b>30 Minuten vor dem Essen trinken</b>	Das homöopathische Arzneimittel enthält Strychnin. Bei Überdosierung kann es zu <b>Vergiftungserscheinungen</b> kommen	Bei <b>Gallensteinen</b> nur auf ärztlichen Rat einnehmen. Die Wirkung von <b>Gerinnungshemmern</b> kann abgeschwächt werden	Bei <b>Gallensteinen</b> nur nach Rücksprache mit dem Arzt nehmen. Kann die Wirkung von <b>Gerinnungshemmern</b> stören

**Die besten Hausmittel** Flohsamen-Schleim: 4 TL Samen (Reformhaus) in 200 ml Wasser quellen lassen und mit reichlich Flüssigkeit trinken. 1-mal täglich anwenden. Beugt Fettleber und Gallenbeschwerden vor, senkt den Cholesterinspiegel und hilft bei Verstopfung. Boldotee: 1 TL geschnittene Boldoblätter (Apotheke) mit 150 ml Wasser überbrühen. 10 Minuten ziehen lassen. 2–3 Tassen täglich trinken. Wirkt krampflösend, gallefördernd und steigert die Magensaftsekretion. Nur für leichte Beschwerden.