

Natura Naturans – Ausbildung Phytotherapie

# Heilpflanzen für Magen & Darm

Naturheilpraxis Christine Baumann – Heilpraktikerin  
[www.jump-on.eu](http://www.jump-on.eu)



Christine Baumann • Heilpraktikerin • Bahnhofplatz 10 • 82481 Mittenwald • Tel. 0172/89 22 142 • [info@jump-on.eu](mailto:info@jump-on.eu)

1

Natura Naturans – Ausbildung Phytotherapie

## Heilpflanzen für Magen & Darm Verdauung – was ist das alles?

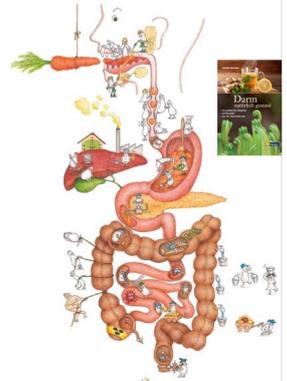
- Größte Kontaktfläche mit der Außenwelt: 400 qm Darmschleimhaut, 100 qm Bronchialschleimhaut, 2 qm Haut
- Hier findet Informations- und Stoffaustausch statt
- Fremdes wird zu eigenem
- Auch Schadstoffe können hier angreifen
- Immunologie: 80% der Immunzellen sitzen im Darm
- Mikrobiologie:  $10^{12}$  –  $10^{14}$  menschliche Zellen gegen  $10^{14}$ - $10^{15}$  Mikroben
- Neurologie: 5x so viele Nervenzellen wie im Rückenmark



Christine Baumann • Heilpraktikerin • Bahnhofplatz 10 • 82481 Mittenwald • Tel. 0172/89 22 142 • [info@jump-on.eu](mailto:info@jump-on.eu)

2

**Natura Naturans – Ausbildung Phytotherapie**  
**Heilpflanzen für Magen & Darm**  
**Verdauung – ein Überblick**



Die Reise unserer Nahrung durch den Verdauungsschlauch  
Quelle: Darm-natürlich gesund, C. Baumann, AT-Verlag

 Christine Baumann • Heilpraktikerin • Bahnhofplatz 10 • 82481 Mittenwald • Tel. 0172/89 22 142 • info@jump-on.eu

3

**Natura Naturans – Ausbildung Phytotherapie**  
**Heilpflanzen für Magen & Darm**  
**Der innere Alchimist**

**Paracelsus:**  
„Wenn der Alchimist krank ist, dass er das  
Gift nicht mit vollkommener Kunst vom  
Guten zu scheiden vermag, dann geht  
Giftiges und Gutes gemeinsam zur Verwesung  
über .... Das ist die Mutter aller Krankheiten“

 Christine Baumann • Heilpraktikerin • Bahnhofplatz 10 • 82481 Mittenwald • Tel. 0172/89 22 142 • info@jump-on.eu

4

### **Natura Naturans – Ausbildung Phytotherapie** **Heilpflanzen für Magen & Darm**

Die Überforderung der Verdauungsorgane stört den Stoffwechsel bereits im Beginn

- Die Folge sind Störungen aller Enzymreaktionen – beginnend an der Darmschleimhaut
- Die Zerkleinerung der Nahrung funktioniert nur noch ungenügend
- Die Resorption wird gestört – Mikronährstoffe werden nicht richtig aufgenommen
- Verdauungsrückstände stören Schleimhaut und Mikrobiom
- Es kommt zu Milieuverschiebung und Unterversorgung der Schleimhaut

Es entsteht ein Teufelskreis und über das Lymphsystem reagieren alle Schleimhäute im Körper mit.



Christine Baumann • Heilpraktikerin • Bahnhofplatz 10 • 82481 Mittenwald • Tel. 0172/89 22 142 • info@jump-on.eu

5

### **Natura Naturans – Ausbildung Phytotherapie** **Heilpflanzen für Magen & Darm**

Nicht nur die Verdauungsorgane selbst melden Alarm – Symptome können unterschiedlich sein:

- Dyspepsie: Blähungen, Unwohlsein, Völlegefühl
- Nährstoffmängel und deren vielfältige Symptomatik
- Durch Überforderung des Immunsystems entstehen Allergien, Nahrungsmittelenverträglichkeiten und Autoimmunprozesse
- Die Ablenkung des Immunsystems führt zu Infektanfälligkeit
- Verdauungsfehleistungen verursachen psychische Veränderungen,  
z.B. Konzentration, Schlaf, Stimmung

Vieles wissen wir noch nicht genau – auch Einflüsse auf Hormone, Persönlichkeit, Gewicht und andere Bereiche werden diskutiert



Christine Baumann • Heilpraktikerin • Bahnhofplatz 10 • 82481 Mittenwald • Tel. 0172/89 22 142 • info@jump-on.eu

6

## Natura Naturans – Ausbildung Phytotherapie Heilpflanzen für Magen & Darm

### Negative Einflüsse für unsere Verdauung:

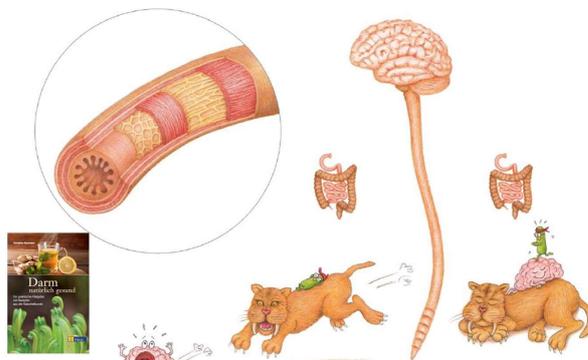
- Ernährung: Was wird in welcher Menge in welcher Situation gegessen?
- Zu geringe Trinkmenge und falsche Getränke
- Schadstoffe: Zusatzstoffe, Pestizide, Schwermetalle, etc.
- Medikamenteneinnahme: Antibiotika, Schmerzmittel, Hormonpräparate, Fluoride, Chemotherapeutika, etc.
- Stress und Rhythmusverlust



Christine Baumann • Heilpraktikerin • Bahnhofplatz 10 • 82481 Mittenwald • Tel. 0172/89 22 142 • info@jump-on.eu

7

## Natura Naturans – Ausbildung Phytotherapie Heilpflanzen für Magen & Darm Das Bauchhirn und der Säbelzähntiger



Der Verdauungsschlauch besitzt ein eigenes Nervensystem. Das zentrale Nervensystem steuert nur die Aktions- und Ruhephasen der Verdauung

Quelle: Darm-natürlich gesund, C. Baumann, AT-Verlag



Christine Baumann • Heilpraktikerin • Bahnhofplatz 10 • 82481 Mittenwald • Tel. 0172/89 22 142 • info@jump-on.eu

8

### Natura Naturans – Ausbildung Phytotherapie Heilpflanzen für Magen & Darm

Die Bauch-Organ  
Quelle: „Darm-natürlich gesund“, Christine Baumann, AT-Verlag

Christine Baumann • Heilpraktikerin • Bahnhofplatz 10 • 82481 Mittenwald • Tel. 0172/89 22 142 • info@jump-on.eu

9

### Natura Naturans – Ausbildung Phytotherapie Heilpflanzen für Magen & Darm Erste Station – Der Magen

Im Magen wird alles, was wir essen, ordentlich gemischt, gereinigt und auf die weiteren Verdauungsschritte gut vorbereitet.  
Mehr Info im Buch „Darm-natürlich gesund“, C Baumann, AT-Verlag

Christine Baumann • Heilpraktikerin • Bahnhofplatz 10 • 82481 Mittenwald • Tel. 0172/89 22 142 • info@jump-on.eu

10

**Natura Naturans – Ausbildung Phytotherapie**  
**Heilpflanzen für Magen & Darm**  
**Kalmus**

- Reguliert den Magen
- Bitterstoffe wirken anregend auf die Bildung von Verdauungssäften und fördern die Durchblutung
- Schleimstoffe wirken balsamisch beruhigend
- Wirkt außerdem krampflösend und beruhigend auf das Nervensystem
- Verwendung bei Koliken des Magendarmtraktes und begleitend bei Magersucht
- Mundspülungen bei Zahnfleischentzündungen und bei Angina
- Das Kauen der Wurzel hilft bei der Raucherentwöhnung
- Wichtig: auf diploide Qualität achten – es gibt giftige Varianten!



Christine Baumann • Heilpraktikerin • Bahnhofplatz 10 • 82481 Mittenwald • Tel. 0172/89 22 142 • info@jump-on.eu

11

**Natura Naturans – Ausbildung Phytotherapie**  
**Heilpflanzen für Magen & Darm**  
**Melisse**

- kräftigt Herz und Verdauungsorgane
- wirkt beruhigend und ausgleichend auf Seele und Magen
- hilft bei allen krampfartigen Beschwerden
- stark antiseptisch und antiviral (wegen des enthaltenen ätherischen Öls)
- empfohlen für überanstrengte Hektiker und bei Liebesbedürftigkeit. Enthalten in Rezepturen für Aquae vitae



Christine Baumann • Heilpraktikerin • Bahnhofplatz 10 • 82481 Mittenwald • Tel. 0172/89 22 142 • info@jump-on.eu

12

**Natura Naturans – Ausbildung Phytotherapie**  
**Heilpflanzen für Magen & Darm**  
**Wermut**

- wirkt erwärmend auf den gesamten Bauchraum
- lindert Krämpfe und Schmerzen
- regt Appetit und Verdauungssäfte an
- Aufgrund der tonisierenden Wirkung gut bei stark schwächenden Magen-Darm-Erkrankungen
- Das Lorscher Arzneibuch verordnet ihn gegen Magendrücken, Verdauungsschwäche und Erbrechen
- Enthalten in vielen Bitter-Rezepturen



**Natura Naturans – Ausbildung Phytotherapie**  
**Heilpflanzen für Magen & Darm**  
**Was dem Magen noch gut tut**

- Nicht jedes Sodbrennen ist von zu saurem Magen verursacht. Oftmals fehlt es an Magensäure – ein zu schwacher PH-Wert schadet dem Magenverschluss
- Erste Hilfe: Haferschleimsuppe!
- Gelberüben-Suppendiät: 500g Karotten in 1l Wasser lange weichkochen; leicht salzen; in kleinen Portionen aufnehmen
- Binden mit Heilerde oder Bolus Alba comp. (Wala)
- Gentiana Magenglobuli (Wala) für die Hosentasche

**Natura Naturans – Ausbildung Phytotherapie**  
**Heilpflanzen für Magen & Darm**  
**Stoffwechselzentrale: Leber**



Die Leber ist wie eine große Chemiefabrik. Stoffe werden entsorgt, eingelagert, geprüft, bearbeitet und dem Körper zur Verfügung gestellt.  
Quelle: Darm-natürlich gesund, C. Baumann, AT-Verlag

 Christine Baumann • Heilpraktikerin • Bahnhofplatz 10 • 82481 Mittenwald • Tel. 0172/89 22 142 • info@jump-on.eu

15

**Natura Naturans – Ausbildung Phytotherapie**  
**Heilpflanzen für Magen & Darm**  
**Beifuß**

- Walahfrid Strabo: Die Mutter aller Kräuter
- nahe verwandt mit dem Wermut
- Wirkt blutreinigend und heilt den Magen-Darm-Trakt
- macht fettreiche Speisen besser verträglich
- leitet über den Schweiß aus
- aufgrund der fruchtbarkeitssteigernden Wirkung wichtiges Frauenmittel
- zur Räucherung während der Geburt (z.B. Abbrennen einer Moxa-Zigarre)



 Christine Baumann • Heilpraktikerin • Bahnhofplatz 10 • 82481 Mittenwald • Tel. 0172/89 22 142 • info@jump-on.eu

16

**Natura Naturans – Ausbildung Phytotherapie**  
**Heilpflanzen für Magen & Darm**  
**Löwenzahn**

- Zeigt Überdüngung an und reinigt den Boden
- Universalreiniger der Bauchorgane, wichtig für alle, die unter Pestizidbelastung leiden (M. Madejsky)
- Erleichtert die Fettverdauung
- Begleitend bei Leberverfettung
- Löst alles, was ins Stocken geraten ist
- Basistherapeutikum für Stoffwechsel, Leber und chronische Erkrankungen



 Christine Baumann • Heilpraktikerin • Bahnhofplatz 10 • 82481 Mittenwald • Tel. 0172/89 22 142 • info@jump-on.eu

17

**Natura Naturans – Ausbildung Phytotherapie**  
**Heilpflanzen für Magen & Darm**  
**Mariendistel**

- Schon im Altertum als galletreibendes Mittel verwendet und bei Schlangenbissen
- Vor allem bei toxischer Überlastung der Leber durch Medikamente, Alkohol, Umweltgifte
- Regenerativ auch bei Fettleber bis hin zur Leberzirrhose
- Verbessert auch Blähungen und Völlegefühl und schützt vor Schädigungen der Magenschleimhaut
- Unterstützend bei allen funktionellen Beschwerden im Leber- und Gallebereich
- Fängt freie Radikale ab

 Christine Baumann • Heilpraktikerin • Bahnhofplatz 10 • 82481 Mittenwald • Tel. 0172/89 22 142 • info@jump-on.eu

18

**Natura Naturans – Ausbildung Phytotherapie**  
**Heilpflanzen für Magen & Darm**  
**Was der Leber noch gut tut**

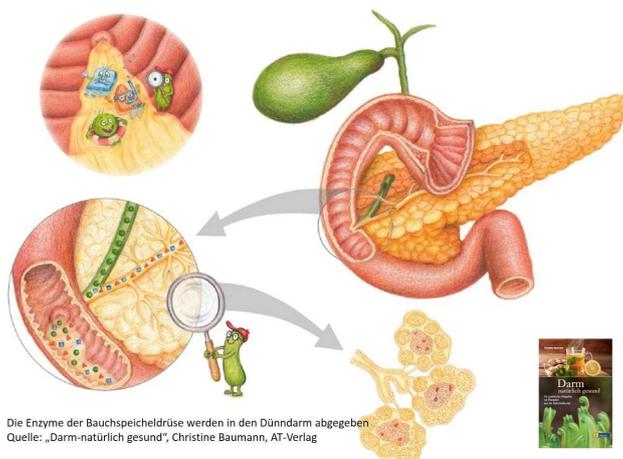
- Leberwickel sind Wellnessprogramm für die Leber. Als heiße Wickel oder als Schafgarbenleberwickel
- Bitterkraft bringt Leberkraft! Mit Bitterstoffen (auf der Zunge vor jeder (!) Mahlzeit) wird die Leber laufend entlastet. (z.B. Heidelbergers 7, Bitterkraft Vital, etc.)
- Je nach Patient kommen alternativ auch Solunat Nr. 8, Metamarium B12 (MetaFackler) oder Legana (Nestmann) oder Hepatodoron und andere in Frage.



Christine Baumann • Heilpraktikerin • Bahnhofplatz 10 • 82481 Mittenwald • Tel. 0172/89 22 142 • info@jump-on.eu

19

**Natura Naturans – Ausbildung Phytotherapie**  
**Heilpflanzen für Magen & Darm**  
**Problemherd Bauchspeicheldrüse**



Die Enzyme der Bauchspeicheldrüse werden in den Dünndarm abgegeben.  
Quelle: „Darm-natürlich gesund“, Christine Baumann, AT-Verlag



Christine Baumann • Heilpraktikerin • Bahnhofplatz 10 • 82481 Mittenwald • Tel. 0172/89 22 142 • info@jump-on.eu

20

**Natura Naturans – Ausbildung Phytotherapie**  
**Heilpflanzen für Magen & Darm**  
**Wegwarte**

- gehört zu den Kardinalmitteln zur Ausleitung von Schwermetallen
- Culpeper verordnet sie zum Anregen phlegmatischer Säfte und lobt ihre Wirkung auf den Stoffwechsel
- hoher Inulingehalt unterstützt die Symbionten-Regulierung (Salat / Wurzel)
- entlastet Leber und Bauchspeicheldrüse
- Als Tee: Wegwartenwurzel, Löwenzahnwurzel mit Kraut, Odermennigkraut, Andornkraut, Schafgarbe mit Blüten zu gleichen Teilen



Christine Baumann • Heilpraktikerin • Bahnhofplatz 10 • 82481 Mittenwald • Tel. 0172/89 22 142 • info@jump-on.eu

21

**Natura Naturans – Ausbildung Phytotherapie**  
**Heilpflanzen für Magen & Darm**  
**Andorn**

- Bringt alles ins Fließen
- Als Bitterstoff anregend auf die Verdauungssäfte
- Entlastet die Leber und schützt vor Vergiftungen
- Walahfrid Strabo: „Sollten dir Stiefmütter je feindselig bereitete Gifte mischen in das Getränk oder trügenden Speisen verderblich Eisenhut mengen, so scheucht ein Trank heilkräftigen Andorns unverzüglich genommen, die drohenden Lebensgefahren“
- Heute vor allem als Hustenmittel



Christine Baumann • Heilpraktikerin • Bahnhofplatz 10 • 82481 Mittenwald • Tel. 0172/89 22 142 • info@jump-on.eu

22

**Natura Naturans – Ausbildung Phytotherapie**  
**Heilpflanzen für Magen & Darm**  
**Meisterwurz**

- Verbessert die Darmtätigkeit
- Insgesamt stark tonisierend
- Traditionell verwendet gegen Vergiftungen aller Art, bis hin zur Blutvergiftung
- Lonicerus beschreibt Imperatoria als „der führnehmsten Kräuter eines“
- enthalten in Aquavit-Rezepturen – als erste Hilfe Mittel bei Kreislaufschwäche oder Müdigkeit nach dem Essen
- Fördert das Selbst-Bewusst-Sein



Christine Baumann • Heilpraktikerin • Bahnhofplatz 10 • 82481 Mittenwald • Tel. 0172/89 22 142 • info@jump-on.eu

23

**Natura Naturans – Ausbildung Phytotherapie**  
**Heilpflanzen für Magen & Darm**  
**Was der Bauchspeicheldrüse noch gut tut**

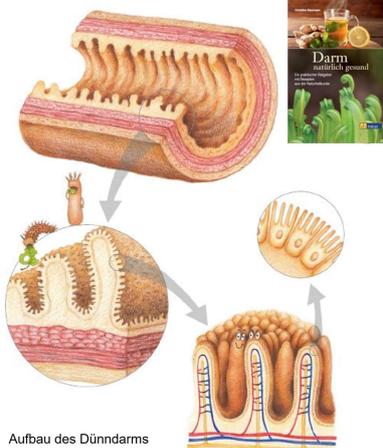
- Die Bauchspeicheldrüse ist das toxinaffinste Organ im Körper -> Schwermetalle ausleiten!
- Alkohol belastet nicht nur die Leber und sollte bei schwacher Bauchspeicheldrüse (z.B. breiiger, klebriger Stuhl, viele Blähungen) gemieden werden!
- Okoubaka und Haronga sind zwei Baumrindenextrakte, die stark giftbindend wirken und die Bauchspeicheldrüse reinigen (z.B. in Metaharonga Tropfen)



Christine Baumann • Heilpraktikerin • Bahnhofplatz 10 • 82481 Mittenwald • Tel. 0172/89 22 142 • info@jump-on.eu

24

**Natura Naturans – Ausbildung Phytotherapie**  
**Heilpflanzen für Magen & Darm**  
**Tatort Darmschleimhaut**



Aufbau des Dünndarms  
Quelle: Darm – natürlich gesund, AT-Verlag

 Christine Baumann • Heilpraktikerin • Bahnhofplatz 10 • 82481 Mittenwald • Tel. 0172/89 22 142 • info@jump-on.eu

25

**Natura Naturans – Ausbildung Phytotherapie**  
**Heilpflanzen für Magen & Darm**  
**Odermennig**

- Hoher Gerbstoffgehalt: ähnlich catechinreich wie grüner Tee, krebshemmende Wirkung für Agrimoniin bestätigt
- Wichtige Arznei bei Durchfällen und Reizdarm
- Saniert Darm und Bauchspeicheldrüse
- Als Wundkraut auch wirksam gegen Entzündungen der Schleimhäute
- Beiname: Leberklette



 Christine Baumann • Heilpraktikerin • Bahnhofplatz 10 • 82481 Mittenwald • Tel. 0172/89 22 142 • info@jump-on.eu

26

**Natura Naturans – Ausbildung Phytotherapie**  
**Heilpflanzen für Magen & Darm**  
**Erdrauch**

- Verwandter des Schöllkrauts, milder in der Wirkung
- Regeneriert Haut und Schleimhaut
- Wirkt krampflösend auf die glatte Muskulatur im Magen-Darm-Trakt und den Gallenwegen
- Lonizer: „...vertreibt...Geschwulst, auswendig und innwendig...“
- Culpeper empfiehlt Sirup bei sich zu tragen und als Schutz gegen saturnale Erkrankungen einzunehmen



 Christine Baumann • Heilpraktikerin • Bahnhofplatz 10 • 82481 Mittenwald • Tel. 0172/89 22 142 • info@jump-on.eu

27

**Natura Naturans – Ausbildung Phytotherapie**  
**Heilpflanzen für Magen & Darm**  
**Tausendgüldenkrout**

- Starker Bitterstoff (Enziangewächs)
- Galt als „Heil aller Schäden“
- Laut Hieronymus Bock wirksam gegen Würmer und „führet allen Unrat aus dem Leib“
- Antivirale, tonisierende Wirkung, daher interessant bei Pfeifferischem Drüsenfieber
- Kräftigt Magen und Darm
- Künzle setzt es in folgenden Fällen ein: „Wo der Magen nicht richtig verdaut, können Leber und Nieren nicht richtig ausscheiden und werden angegriffen. Auch die Gedärme leiden darunter, weshalb viele unverschaffte Stoffe ins Blut gelangen“



 Christine Baumann • Heilpraktikerin • Bahnhofplatz 10 • 82481 Mittenwald • Tel. 0172/89 22 142 • info@jump-on.eu

28

**Natura Naturans – Ausbildung Phytotherapie**  
**Heilpflanzen für Magen & Darm**  
**Ehrenpreis**

- „Macht dem Teufel die Ohren heiß“
- Inhaltsstoff Aucubin wirkt entzündungshemmend, antibiotisch und wundheilend
- Bereits früh als stoffwechselaktivierende Arznei eingesetzt – Lonizer: „...macht feiste unfruchtbare Frauen mager und fruchtbar“
- Entlastet die Leber und macht ein „ruhiges Gemüt“



Christine Baumann • Heilpraktikerin • Bahnhofplatz 10 • 82481 Mittenwald • Tel. 0172/89 22 142 • info@jump-on.eu

29

**Natura Naturans – Ausbildung Phytotherapie**  
**Heilpflanzen für Magen & Darm**  
**Schafgarbe**

- „Die Schafgarbe ist eine Krankenschwester der Erde“ (M. Madejsky)
- Reguliert den PH-Wert im Boden (und im Menschen)
- Wirkt stark wundheilend und entzündungswidrig
- Hilft, das Milieu im Darm zu sanieren
- Fördert sanft die Verdauung
- Nach Operationen 3x täglich 1 TL pulverisiertes Kraut mit etwas Wasser
- Erste Hilfe nach Antibiotikagabe



Christine Baumann • Heilpraktikerin • Bahnhofplatz 10 • 82481 Mittenwald • Tel. 0172/89 22 142 • info@jump-on.eu

30

**Natura Naturans – Ausbildung Phytotherapie**  
**Heilpflanzen für Magen & Darm**  
**Wie pflegt man den inneren Alchemisten**

- Gutes Kauen ermöglicht den Rezeptoren im Mund die Weitergabe von Information und bereitet die Speisen für die Verdauung vor
- Bitterstoffe vor jeder Mahlzeit aktivieren den inneren Alchemisten und regen den Säftefluss an
- Faserstoffe erhöhen das Volumen des Stuhls und füttern die Mikrobiota
- Wasser als Lösungsmittel muss in ausreichender Menge zur Verfügung stehen und hilft, die Schleimhäute zu befeuchten
- Bewusste Wahrnehmung der Speisen erleichtert den Verdauungsorganen die Arbeit und erhöht den Genuss
- Fermentierte Nahrung unterstützt das innere Gleichgewicht
- Grundregeln ausgewogener Ernährung unterstützen natürlich als erstes den Verdauungstrakt



Christine Baumann • Heilpraktikerin • Bahnhofplatz 10 • 82481 Mittenwald • Tel. 0172/89 22 142 • info@jump-on.eu

31

**Natura Naturans – Ausbildung Phytotherapie**  
**Heilpflanzen für Magen & Darm**  
**Fenchel**

- Gemeinsam mit Anis, Kümmel und Koriander im Vier-Winde-Tee
- Hildegard von Bingen wusste: „wie auch immer Fenchel gegessen wird macht er den Menschen fröhlich...“
- Studien bestätigen angstlösende Wirkung
- Durchblutet alle Schleimhäute
- Lindert Reizdarm und gestressten Magen
- Vertreibt Koliken und Menstruationskrämpfe
- Wirkt blähungswidrig, schleimlösend, krebsfeindlich, antientzündlich, entwässernd, antibakteriell, desinfizierend



Christine Baumann • Heilpraktikerin • Bahnhofplatz 10 • 82481 Mittenwald • Tel. 0172/89 22 142 • info@jump-on.eu

32

**Natura Naturans – Ausbildung Phytotherapie**  
**Heilpflanzen für Magen & Darm**  
**Hafer**

- Wirkt ausgleichend auf die gesamten Verdauungsorgane
- Beta-Glucane pflegen die Darmschleimhaut und binden Bakteriengifte und Gallensäuren
- Bindet Toxine und hilft die angegriffenen Schleimhäute nach Chemotherapie zu beruhigen
- Stärkt die Nerven und steigert die Leistung
- Wirkt antidiabetisch und blutfettsenkend
- Haferkraut entlastet den Stoffwechsel und senkt den Harnsäurespiegel



**Natura Naturans – Ausbildung Phytotherapie**  
**Heilpflanzen für Magen & Darm**  
**Apfel**

- Wirkt ausgleichend auf die Verdauungsorgane und reguliert den PH-Wert im Darm
- Regelmäßiger Verzehr senkt den Blutzuckerspiegel und wird traditionell bei Gicht empfohlen
- Regt die Bildung der Verdauungsenzyme an
- Laut Hildegard von Bingen gegen schlechte Säfte in Bauch und Magen und hilfreich bei Migräne
- Besser ungespritzte säuerliche alte Sorten



**Natura Naturans – Ausbildung Phytotherapie**  
**Heilpflanzen für Magen & Darm**  
**Heidelbeere**

- Heidelbeerblätter werden als pflanzliches Insulin bezeichnet
- getrocknete Beeren und Heidelbeerblätter werden bei Durchfällen eingesetzt
- Die Farbstoffe der Beeren zeigen lindernde Wirkung bei chronisch entzündliche Darmerkrankungen (und sind stark krebsfeindlich)
- Stoffwechselanregender Tee: Heidelbeerblätter (30g), Odermennigkraut (20g), Zimtrinde (10g), Wegwartenwurzel (30g), Apfelschalen (20g), Löwenzahnwurzel mit Kraut (40g)



Christine Baumann • Heilpraktikerin • Bahnhofplatz 10 • 82481 Mittenwald • Tel. 0172/89 22 142 • info@jump-on.eu

35

**Natura Naturans – Ausbildung Phytotherapie**  
**Heilpflanzen für Magen & Darm**  
**Zimt**

- Stark Pilz- und Bakterienfeindlich
- Erwärmt den Bauch und regt die Verdauung an
- Wirkt Insulin- und Blutzuckersenkend
- Gehört zu den wichtigsten Gewürzen des Mittelalters, in unzähligen Klosterrezepturen enthalten.
- Erwärmt, heilt faulendes und stinkendes Zahnfleisch und wirkt sogar als Antidot bei Skorpionstich



Christine Baumann • Heilpraktikerin • Bahnhofplatz 10 • 82481 Mittenwald • Tel. 0172/89 22 142 • info@jump-on.eu

36

**Natura Naturans – Ausbildung Phytotherapie**  
**Heilpflanzen für Magen & Darm**  
**Gewürze**

- Zimt ist stark pilz- und bakterienfeindlich und regt alle Verdauungssäfte an. Er durchwärmt den Bauch, hemmt Fäulnisprozesse, fördert die Durchblutung der Schleimhäute
- Ingwer harmonisiert die Verdauungssäfte, wärmt den Magen und vertreibt Übelkeit. Er macht schwere Speisen besser verträglich und hilft gegen Durchfallerkrankungen
- Koriander wirkt krampflösend auf den Magen-Darm-Trakt. Er ist verdauungsfördernd und blähungswidrig. Außerdem unterstützt er die Ausleitung
- Knoblauch ist pilzfeindlich und wirkt reinigend und entzündungswidrig auf die Verdauungsorgane. Er desinfiziert und aktiviert die Entgiftungsprozesse.
- Kurkuma wirkt magenstärkend, leberreinigend, schleimhautnährend und krebsfeindlich.



Christine Baumann • Heilpraktikerin • Bahnhofplatz 10 • 82481 Mittenwald • Tel. 0172/89 22 142 • info@jump-on.eu

37

**Natura Naturans – Ausbildung Phytotherapie**  
**Heilpflanzen für Magen & Darm**  
**Sekundärer Pflanzenstoff: Curcumin**

- Vorkommen: Kurkuma (Gelbwurz)
- Verbesserung der Aufnahme durch Piperin; neuere Untersuchungen empfehlen Verbindung mit Cyclodextrin
- Bei familiärer adenomatöser Polyposis reduziert sich unter Einnahme von Curcuma die Zahl der Polypen um 60%
- Baut im Gehirn amyloide Plaques ab und hemmt das Absterben von Neuriten
- Einnahme empfohlen bei chronic Fatigue
- Wirkungen: antiinflammatorisch, antioxidativ, antikanzerogen, antirheumatisch, leberentgiftend, hilft bei Erschöpfungszuständen



Christine Baumann • Heilpraktikerin • Bahnhofplatz 10 • 82481 Mittenwald • Tel. 0172/89 22 142 • info@jump-on.eu

38

### Natura Naturans – Ausbildung Phytotherapie Heilpflanzen für Magen & Darm

**Sanieren, aber wie?**

Darmsanierung früher: Abführen und Aufforsten – das reicht nicht aus!  
Lebenslange Diät ist selten eine gute Lösung  
Probiotika und Präbiotika sind nur kurzfristige Helfer und lösen meist nicht das Problem  
Wir brauchen einen ganzheitlichen Blick:

- Ggf. genaue Stusermittlung, z.B. Stuhlanalyse
- Störfaktoren soweit möglich beseitigen
- Floraaufbau nicht ohne Schleimhauttherapie
- Den „inneren Alchimisten“ stärken
- Rhythmus wiederfinden

 Christine Baumann • Heilpraktikerin • Bahnhofplatz 10 • 82481 Mittenwald • Tel. 0172/89 22 142 • info@jump-on.eu

39

### Natura Naturans – Ausbildung Phytotherapie Heilpflanzen für Magen & Darm

**Stuhlanalyse Anforderungsbogen**



 Christine Baumann • Heilpraktikerin • Bahnhofplatz 10 • 82481 Mittenwald • Tel. 0172/89 22 142 • info@jump-on.eu

40

## Natura Naturans – Ausbildung Phytotherapie Heilpflanzen für Magen & Darm

### Stuhlanalyse – was zeigt sie uns?

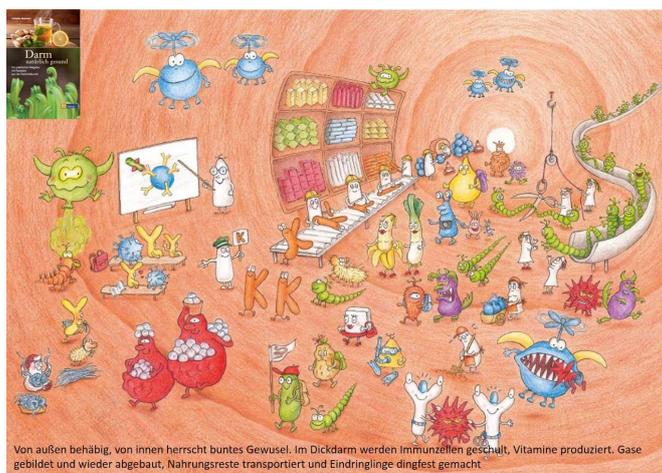
- Stuhlflora: welche fehlen, welche sind „zuviel“
- PH-Wert: unsere Symbionten haben gerne sauer
- sIgA: Zustand der Immunantwort der Schleimhaut
- Alpha-1-Antitrypsin: Intaktheit der Schleimhaut
- Verdauungsrückstände und –parameter: Geben uns einen kurzen Blick auf die Funktionsweise des Dünndarms (und BSD und Leber)
- Pankreaselastase: ist der Wert unter 400 besteht bereits eine latente exokrine Pankreasinsuffizienz
- Gallensäuren: vor allem wenn Durchfälle häufig auftreten oder starker Juckreiz eine Rolle spielt



Christine Baumann • Heilpraktikerin • Bahnhofplatz 10 • 82481 Mittenwald • Tel. 0172/89 22 142 • info@jump-on.eu

41

## Natura Naturans – Ausbildung Phytotherapie Heilpflanzen für Magen & Darm Leben im Dickdarm



Von außen behäbig, von innen herrscht buntes Gewusel. Im Dickdarm werden Immunzellen geschult, Vitamine produziert. Gase gebildet und wieder abgebaut, Nahrungsreste transportiert und Eindringlinge dingfest gemacht.  
Mehr Info im Buch „Darm-natürlich gesund“, Christine Baumann, AT-Verlag



Christine Baumann • Heilpraktikerin • Bahnhofplatz 10 • 82481 Mittenwald • Tel. 0172/89 22 142 • info@jump-on.eu

42

**Natura Naturans – Ausbildung Phytotherapie**  
**Heilpflanzen für Magen & Darm**

**Darmflora: die wichtigsten Bewohner**

- Escherichia coli: sorgen für anaerobes Milieu, Darmmotilität
- Enterobakterien: Ansäuerung des Milieus, Durchblutung, Motilität, Energieversorgung des Epithels
- Laktobazillen: Ansäuerung, Reduktion von karzinogenen Enzymen
- Bifidobakterien: Kolonisationsresistenz, Produktion von Mikronährstoffen
- Bacteroides: Ernährung der Schleimhaut, Hemmung von Fremdkeimwachstum



Christine Baumann • Heilpraktikerin • Bahnhofplatz 10 • 82481 Mittenwald • Tel. 0172/89 22 142 • info@jump-on.eu

43

**Natura Naturans – Ausbildung Phytotherapie**  
**Heilpflanzen für Magen & Darm**  
**Allgemeine Schleimhautpflege**

- Entzündungen begegnen mit Harzen, Kurkuma, Anthocyanen und anti-entzündlichen Heilpflanzen
- Orthomolekulare Unterstützung, z.B. mit L-Glutamin, Zink, Omega 3, Vitamin D, Vitamin A
- Symbionten-Lenkung und Milieustärkung nur gezielt nach Indikationsstellung
- Präbiotika helfen den Stuhl ansäuern und füttern die Symbionten
- Tee-Rezeptur „Pflege für den inneren Alchemisten“:  
Odermennigkraut, Löwenzahnwurzel mit Kraut, Schafgarbe mit Blüten, Melissenblätter, Tragantwurzel zu gleichen Teilen mischen, 1 TL pro Tasse, 2-4 Tassen tgl.



Christine Baumann • Heilpraktikerin • Bahnhofplatz 10 • 82481 Mittenwald • Tel. 0172/89 22 142 • info@jump-on.eu

44

**Natura Naturans – Ausbildung Phytotherapie**  
**Heilpflanzen für Magen & Darm**  
**Kapuzinerkresse**

- Reguliert das Schleimhautmilieu
- Symbioselenkung bei rezidivierenden oder chronifizierten Erkrankungen
- Wirkt als regelnde Kraft für die richtige, angemessene Verbindung des Feurigen mit dem Wässrigen
- Unterstützt die ausgewogene Verbindung von Wärmekräften und Bewusstwerdungsprozessen zur eigenen Lebenskraft
- Tropaeolum stärkt alle Schleimhautorgane im Körper und hilft, wenn Menschen nicht den Mut finden, ihre Kreativität nach außen zu tragen



Christine Baumann • Heilpraktikerin • Bahnhofplatz 10 • 82481 Mittenwald • Tel. 0172/89 22 142 • info@jump-on.eu

45

**Natura Naturans – Ausbildung Phytotherapie**  
**Heilpflanzen für Magen & Darm**  
**Blutwurz**

- „Es mag kommen, was da will, nimm ich halt mei Tormentill“
- Rekordgehalt an Gerbstoffen
- Stoppt Blutungen und Durchfälle
- Als Pulver für die Reiseapotheke
- Universalheilmittel, stark antiviral und antibakteriell
- Erkältungsprophylaxe: Mundspray mit Auszügen aus Blutwurz desinfiziert den Rachen



Christine Baumann • Heilpraktikerin • Bahnhofplatz 10 • 82481 Mittenwald • Tel. 0172/89 22 142 • info@jump-on.eu

46

**Natura Naturans – Heilkraft der Pflanzen**  
**Heilpflanzen für Magen & Darm**  
**Majoran**

- Traditionell verwendet gegen Ödeme, Wassersucht und zur Gewichtsreduktion
- Wirkt stark erwärmend und regt so den gesamten Stoffwechsel an
- Stark pilzfeindliche und antimikrobielle Wirkung
- Auch äußerlich als Wundsalbe, oder gegen Schmerzen oder Krämpfe
- Steigert die Konzentrationsfähigkeit
- Das ätherische Öl wirkt blutdrucksenkend, krampflösend und schmerzstillend (nicht unverdünnt anwenden!)



Christine Baumann • Heilpraktikerin • Bahnhofplatz 10 • 82481 Mittenwald • Tel. 0172/89 22 142 • info@jump-on.eu

47

**Natura Naturans – Ausbildung Phytotherapie**  
**Heilpflanzen für Magen & Darm**  
**Basilikum**

- Hemmt das Wachstum von Fäulniskeimen im Darm
- Mildert Blähungen
- Hilft Speisen zu konservieren
- Auch zur Stärkung der Nerven und Linderung von Migräne
- Zum Gurgeln bei Entzündungen in Hals und Rachen
- Als Auflage auf schlecht heilende Wunden



Christine Baumann • Heilpraktikerin • Bahnhofplatz 10 • 82481 Mittenwald • Tel. 0172/89 22 142 • info@jump-on.eu

48

**Natura Naturans – Ausbildung Phytotherapie**  
**Heilpflanzen für Magen & Darm**  
**Wacholder**

- Macht als Gewürz Speisen haltbarer und verträglicher
- Stärkt die Bauchspeicheldrüse und regt so den Stoffwechsel an
- Bekannt für seine blutreinigende Wirkung
- Kur nach Pfarrer Kneipp: „Man nimmt in der Früh fünf Beeren in den Mund, kaut sie gründlich und schluckt sie. Am nächsten Tag sechs Beeren. Je um eine Beere täglich steigern bis zum 15ten Tag, dann wieder jeden Tag eine weniger bis man bei fünf Beeren ist.“



 Christine Baumann • Heilpraktikerin • Bahnhofplatz 10 • 82481 Mittenwald • Tel. 0172/89 22 142 • info@jump-on.eu

49

**Natura Naturans – Ausbildung Phytotherapie**  
**Nachlese**

Mehr von mir:  
Infos, Veranstaltungen  
und Termine unter  
[www.jump-on.eu](http://www.jump-on.eu)

 HP\_Christine\_Baumann  
 Naturheilpraxis Christine Baumann  
 christine\_baumann

Darm – natürlich gesund  
Erschienen 2016  
AT-Verlag, 200 Seiten

Gesund mit Vitalstoffen  
Erschienen 2022  
AT-Verlag, 280 Seiten



 Christine Baumann • Heilpraktikerin • Bahnhofplatz 10 • 82481 Mittenwald • Tel. 0172/89 22 142 • info@jump-on.eu

50