



DARM- FLORA UND OSTEREIER

ROLAND VONTOBEL ist diplomierte(r) Drogist und kantonal approbierter Naturarzt.
In Teufen führt er seit 1998 die Praxis Tannenhof.

ROLAND VONTOBEL *Text* // WERNER MEIER *Illustration*

Der Eierschmaus hat an Ostern Tradition. Der Genuss von mehreren Eiern am gleichen Tag ist keine Seltenheit. Viele Menschen vertragen sie aber schlecht, nicht zuletzt auch darum, weil Eier schlecht verdaulich sind. Dabei enthalten Eier hochwertige Eiweisse und Lecithin. Für eine gute Eiweissverdauung braucht der Körper aber einen starken Magen, der genügend Verdauungssäfte bildet. Am besten verdaut der Magen am Morgen, insbesondere wenn er mit einem Schwarztee (lediglich 15 Sekunden ziehen lassen) angeregt wird. Auch Bitterstoffe bringen die Verdauung in Schwung, zum Beispiel bittere Magentropfen oder ein Magentee bestehend aus Bitterklee, Kalmuswurzel, Schafgarbenkraut, Melissenblätter und Fenchelfrüchten. Salzen und

würzen Sie die Eier auch etwas, denn Salz braucht es zur Magensäurebildung. Eier am Abend hingegen sind schwerverdaulich und mit Ausnahmen fehl am Platz.

Für eine gute Verdauung ist nicht zuletzt eine starke Darmflora wichtig. Hier empfehle ich als Basispräparat das Omni biotic 6. Täglich morgens vor dem Frühstück eine Portion eingenommen, reguliert es die angeschlagene Verdauung. Empfehlenswert sind auch drei Mal täglich die bereits erwähnten bitteren Magentropfen. Oder Sie nehmen vor dem Essen Bitterklee, Kalmus, Sanikel, Schafgarbe und Tausendgüldenkraut mit wenig Wasser ein und lassen die Kräuter vor dem Schlucken eine Minute im Munde wirken.