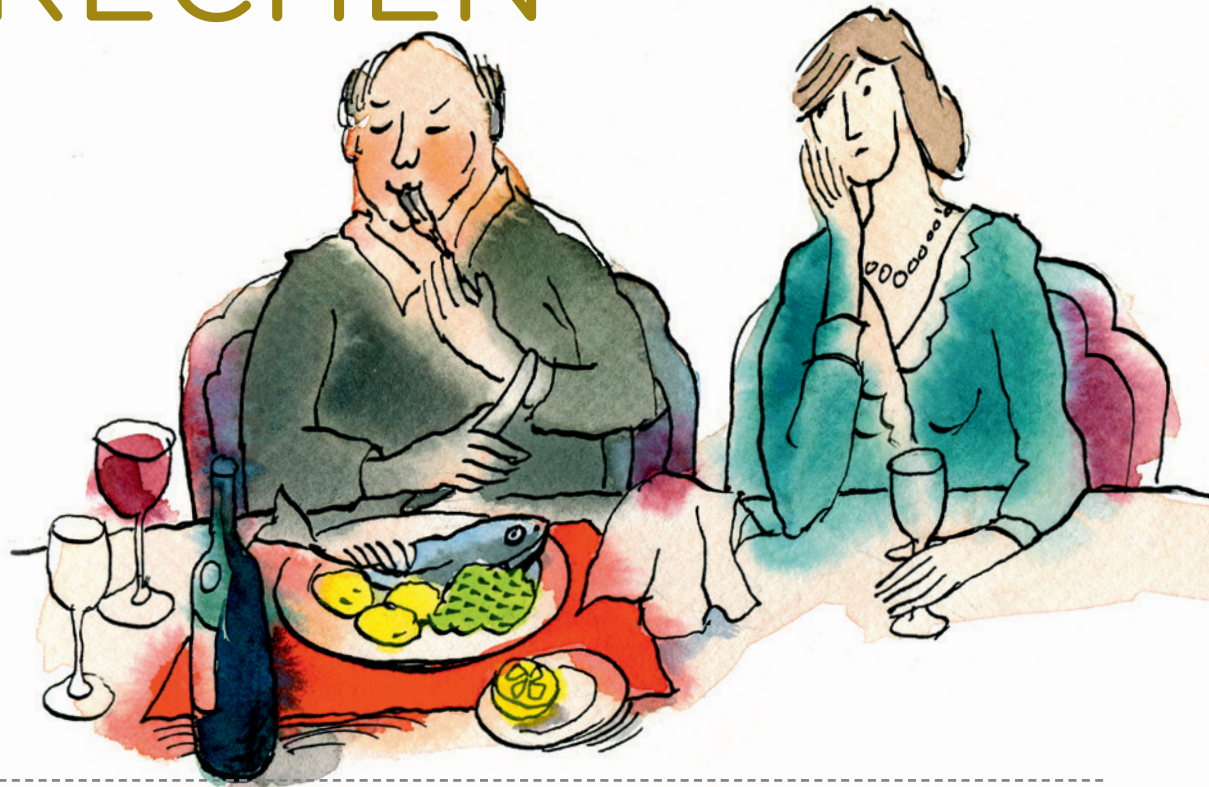


# APPETITLOSIGKEIT, ÜBELKEIT, ERBRECHEN



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*

Ich schrieb an dieser Stelle schon von Übergewicht und seiner Behandlung. Es gibt aber auch Menschen, die an Appetitmangel und Gewichtsabnahme leiden und den Geruch von Speisen kaum ertragen. Gründe für diese unangenehmen Beeinträchtigungen gibt es viele. Kurzzeitige Störungen können durch eine Magen-Darm-Grippe ausgelöst werden, durch Kummer, Sorgen, Überarbeitung, Stress oder Übersättigung. Dann können ein bis zwei Tage Schonkost oder fasten mit genügend Flüssigkeitszufuhr Wunder wirken.

Dauern die Beschwerden an, muss die Ursache abgeklärt werden. Ein Besuch beim Hausarzt oder Naturarzt wird Klärung bringen. Gründe für die Erkrankung können beispielsweise Reisedurchfall mit Parasitenbefall, Salmonelleninfektion, Magengeschwür, Schwangerschaft, Nahrungsmittelallergien oder Intoleranz auf Laktose, Gluten, Fruktose oder Histamin sein. Auch schwerere Organerkrankungen wie Gallensteine, Bauchspeicheldrüsenentzündungen, Darmverschluss, Störungen der Schilddrüse oder Darmentzündungen können zu Appetitlosigkeit führen. Ist die

Ursache erkannt und von einfacher Natur, können Heilkräuter Abhilfe schaffen.

Ein wirksames Heilkraut ist das Tausendgüldenkraut. Als Tee oder als Pflanzentinktur angewendet, hilft der Bitterstoffgehalt reflektorisch die Verdauungssäfte anzuregen. Der Appetit nimmt zu, und mit der Zeit können auch wieder schwerer verdauliche Speisen gegessen werden. Sind die Gründe für die Appetitlosigkeit in einer Überlastung durch Medikamente oder Essen gefunden, empfehle ich den Körper mit Löwenzahntropfen zu stärken. Diese Tropfen entgiften und reinigen den Körper wunderbar. Liegt die Ursache in einer schwachen Leberfunktion mit Fettunverträglichkeit und Wachphasen zwischen ein und drei Uhr in der Nacht, helfen die Tropfen der Mariendistelntinktur. Ist der schlechte Kreislauf schuld, bringen Tropfen oder Tee von Rosmarin den Appetit in Schwung. Leiden Sie unter Gallenstörungen mit Völlegefühl und Blähungen, hilft der Tee oder die Tropfen der Wegwarte. So therapiert wird sich nach einiger Zeit wieder ein stabiler Appetit einstellen, und Ihr Idealgewicht wird sich wieder einpendeln.