



FÜHL DICH
gesund



Gelber Enzian

**Geschützte Schönheit
und Magenfreund**

■ Enzian? Müsste der nicht eigentlich blau sein? So wie im unvergesslichen Schlager von Heino? Nein, das muss er nicht, denn für Heilzwecke – aber auch für Schnäpse – werden in Wahrheit die Wurzeln des Gelben Enzians (lat. *Gentiana lutea*) verwendet. Er blüht ab Juli. Die im Lied gepriesene Verwandte ist vor allem wegen ihrer bezaubernden Blütenfarbe so beliebt. Schon seit der Antike werden die Wurzeln des Gelben Enzians bei Magen-Darm-Problemen verwendet – sie sorgen dafür, dass mehr Magensaft sowie Gallensekret gebildet werden. Das kurbelt auch den Appetit bei Menschen an, die wegen einer Erkrankung keinen Hunger haben. Wir können aus Enzian, etwa bei Blähungen, einen Tee zu bereiten: Auf 1 TL Wurzeln kommen ca. 150 ml kochendes Wasser. Vorm Trinken noch rund zehn Minuten ziehen lassen, dann abseihen. Aber Achtung: die Wurzeln in der Apotheke kaufen. Frei wachsend steht der Gelbe Enzian nämlich unter Naturschutz!

In den Enzianwurzeln stecken u. a. gesunde Bitterstoffe



Wer viel Kaffee trinkt, braucht sich über ein Toiletten-Abo nicht zu wundern. Er regt die Nieren an

Schon wieder
aufs Klo?



Frauen müssen häufiger als Männer, Vieltrinker öfter als Menschen, die nur am Wasserglas nippen – von vier bis zehn Toilettengängen täglich kann alles normal sein. Drückt die Blase aber schneller als im Zwei-Stunden-Takt, sollte man mal seine Ernährungsgewohnheiten hinterfragen.

Manche Getränke regen den Stoffwechsel an

„Du bist, was du isst... und pinkelst auch so“, erklärt Autorin und Bloggerin Birgit Bulla (pinkelbelle.de). „Es gibt nämlich einige Speisen und Getränke, die dem Harndrang einheizen.“ Ganz weit vorn auf der Liste steht Kaffee. Sein Koffein stimuliert die Stresshormone Adrenalin sowie Kortisol, regt das Herz-Kreislauf-System und die Nierenfunktion an. Alkohol wollen die Nieren ebenfalls unbedingt hinauspumpen, Während kohlenstoffhaltige Getränke die Schleimhaut reizen und so den Harndrang fördern. Gleiches gilt

**WC-Besuch-
so geht er richtig**



- Die Hände waschen
- Eine entspannte Sitzhaltung einnehmen
- Füße auf den Boden, Knie hüftbreit parallel zueinander stellen
- Aufrecht halten, leicht nach vorn beugen, mit dem Hauptgewicht auf dem hinteren Beckenboden
- Locker laufen lassen – niemals pressen
- Warten, bis der letzte Rest abgetropft ist
- Mit Toilettenpapier von vorn nach hinten wischen, nie umgekehrt
- Wieder die Hände waschen

für scharfe Speisen. „Auch unser heißgeliebter Zucker ist nicht gut für die Pinkelbilanz“, so Bulla. Denn der Körper versucht, überschüssigen Zucker loszuwerden. Für Entspannung von Nerven und Blase sorgen hingegen B-Vitamine. Sie stecken etwa in Kürbis- und Sonnenblumenkernen, Hülsenfrüchten, grünem Gemüse. Manchmal ist häufiges Wasserlassen aber erwünscht: Bei Blasenentzündungen helfen pflanzliche Stoffe aus Goldrute, Orthosiphon und Hauhechel dabei, Keime auszuspülen (z. B. Aqualibra, Apotheke).

BUCHTIPP



Birgit Bulla: „Noch ganz dicht? Alles Wissenswerte über die Blase“. 17 Euro. Hanserblau Verlag