

Feigen und Senna

Die abführende Wirkung von Feigen war schon den alten griechischen, römischen und ägyptischen Ärzten bekannt. Später empfahl Paracelsus eine Kombination aus Senna, Lauch und Wermut als Abführmittel.



TEXT: REDAKTION

Bei gelegentlicher Verstopfung können Feigen und Senna helfen. Beide werden traditionell in der Volksmedizin wegen ihrer abführenden Wirkung eingesetzt.

Feigen

Der Feigenbaum ist die einzige Pflanze, die in der Schöpfungsgeschichte namentlich erwähnt wird. Dies hängt wahrscheinlich mit der besonderen Bedeutung der Pflanze zusammen: Feigen gehören zu den ältesten Nutzpflanzen im Mittelmeerraum. Die süßlich schmeckenden Früchte der bei uns bekanntesten Feigenart (Echte Feige, *Ficus carica* L.) können frisch verzehrt werden.

Schon früh wurde die Feige als mildes Abführmittel verwendet. Hippokrates empfahl die Feige als wichtige Heilpflanze; und auch bei den Römern waren Feigen als Heilmittel beliebt. In der arabischen Medizin gelten Feigen noch heute als Aphrodisiakum und Abführmittel. Neben frischen und getrockneten Feigen werden heute daraus hergestellte Extrakte und andere Zubereitungen als mildes Abführmittel verwendet. Die abführende Wirkung wird auf eine Behinderung der Flüssigkeitsresorption zurückgeführt. Der hohe Gehalt an unverdaulichen Ballaststoffen macht die Früchte zudem ideal für eine ballaststoffreiche Ernährung, die Darmträgheit vorbeugt.

Senna

Die Sennapflanze gehört zur Familie der Johannisbrotgewächse. Der sommergrüne Strauch mit gefiederten Blättern wird bis zu drei Meter hoch, die Blüten sind gelb, die Früchte (Hülsen) bräunlich und pergamentartig.

Bereits im Mittelalter wurde Senna als Heilpflanze verwendet. Paracelsus empfahl sie in Kombination mit Lauch und Wermut als Abführmittel. Die charakteristischen Inhaltsstoffe,

die Sennoside, sind Vorstufen von Wirkstoffen. Sie werden nicht im Magen-Darm-Trakt, sondern erst im Enddarm aufgenommen und dort von Darmbakterien in die wirksamen Anthrone gespalten. Diese bewirken unter anderem die Sekretion von Elektrolyten und Wasser in den Darm und regen die Darmperistaltik an. Sowohl Sennesblätter als auch Sennesfrüchte werden zur kurzfristigen Behandlung gelegentlicher Verstopfungen eingesetzt.

Verschiedene Fertigarzneimittel enthalten Extrakte aus Sennesfrüchten oder Sennesblättern in standardisierter Dosierung. <

Sponsored by Zeller

Hilft dem Darm wieder in Schwung zu kommen.



zeller feigen mit Senna – eine pflanzliche Unterstützung bei gelegentlicher Verstopfung.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.
Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn
2025/3024

zeller