

Appetitlosigkeit

Das ist für viele Patienten (vor allem während der Phasen einer Chemotherapie) ein großes Problem. Vor allem, wenn dies über länger Zeit anhält und noch zusätzlich mit einer Gewichtsabnahme einhergeht.

Hungergefühl und die Lust, etwas zu essen, sind wichtig und lebenserhaltend. Ein gutes Essen, das so richtig schmeckt ist ein Stück Lebensqualität. Die Ursachen dafür sind vielfältig.

Hier einige Tipps gegen Völlegefühl und Blähbauch

1. Essen Sie **langsam** und mit Andacht. Geben Sie dem Magen Zeit zu erkennen: "Ich bin satt".
So vermeiden Sie zu große Portionen.
 - **Kleine** Mahlzeiten über den Tag verteilt.
 - Zudem sollte der Patient darauf achten, welche Lebensmittel die Beschwerden verstärken und diese möglichst meiden. Von Person zu Person kann es sich dabei um ganz unterschiedliche Nahrungsmittel handeln.
 - Essen Sie aber **immer wieder mal**, was Ihnen stets geschmeckt hat.
 - Auch das Auge isst mit: Leckere Zubereitung regt den Appetit an.
2. Würzen Sie Ihr Essen, wenn möglich mit **Kümmel**.
3. Wenn schon Verdauungsschnaps, dann einen **Kümmel** oder einen **Anisschnaps** (*Ouzo* oder *Pernod* oder türkischen *Raki*).
4. Lösen Sie eine Messerspitze **Natron** in einem Glas Wasser auf, langsam trinken.
5. Gewöhnen Sie sich einen kurzen **Verdauungsspaziergang** an.
6. **Gefrorene kleine Fruchtstücke** (*Ananas*), **gefrorene Gummibärchen** helfen sehr gut bei trockenem Mund.
7. Bei Schmerzen im Mund hat sich **Salbei-Tee** und **Nelken-Öl** bewährt.
8. Essen Sie Beilagen mit viel **Bitterstoffen**: **Artischocken**, **Chicorée**, **Radicchio**, **Löwenzahn**. **Löwenzahn**, **Tausendgüldenkraut** und **Wermutkraut** werden bei Verdauungsproblemen eingesetzt und helfen somit auch, um dem Appetit etwas auf die Sprünge zu helfen.
 - Alles, was **bitter** ist, wirkt sich **positiv** auf die Verdauungssäfte aus. So ist auch der Verzehr von **bitteren Salaten als Vorspeise** ein guter Anfang für ein genussvolles Essen
9. Liegt ein "verlangsamter" Magen oder Dünndarm vor, helfen **bitterstoffhaltige Heilpflanzen** wie **Artischocke**, **Wermut**, **Tausendgüldenkraut**, die **bittere Schleifenblume** oder **Angelika-Wurzel**, denn sie stimulieren die Verdauung.
 - Pflanzliche Mittel oder Tees, etwa mit Bestandteilen aus Heilpflanzen wie **Gelber Enzian**, **Tausendgüldenkraut**, **Löwenzahn**, **Schafgarbe**, **Wermut**, **Ceylon-Zimt** oder **Ingwer** können gegen Appetitlosigkeit helfen.
10. Auch ein Gläschen **Grapefruitsaft** wirkt durch seine Bitterstoffe anregend auf die Geschmacksnerven
11. **Würzen** Sie Fleisch oder Fisch mit **Thymian** oder **Rosmarin**.
12. **Kauen** Sie Ihre **Speisen gut durch**, dann verdaut der Magen schneller.
13. Bereiten Sie Ihre Mahlzeiten - wenn möglich - mit **Fenchel** zu.
14. Trinken Sie nach dem Essen eine kleine Tasse sehr starken **Pfefferminztee**.

15. Legen Sie sich eine **nicht zu heiße Wärmflasche** auf.
- Auch **abwechselnde heiße und kalte Bauchkompressen** können die Beschwerden lindern.
16. Essen Sie zum Nachtisch **frische Ananas**.
17. **Ingwer** beispielsweise wirkt appetitanregend und kann daher als Gewürz verwendet werden.
- Vor den Mahlzeiten getrunkenes **Ingwerwasser** stärkt den Appetit.
18. Auch die Blüten des **Lavendels** wirken appetitanregend und können als Tee getrunken werden.
19. Bei Magenübersäuerung hilft beispielsweise **Kartoffelsaft**.
- Der Saft kann sowohl frisch gepresst als auch in Reformhäusern und Apotheken gekauft werden
20. **Kamillenblüten** sind entzündungswidrig, krampflösend und verdauungsfördernd
21. **Pfefferminzblätter** fördern ebenfalls die Verdauung.
22. Das **Schöllkraut** ist das einzige pflanzliche Arzneimittel, das der Arzt verordnet, um Verkrampfungen (Spasmen) in den kleinen Gallengängen zu beseitigen.
- Wegen seiner lebertoxischen Wirkung sind nur Schöllkrautpräparate zugelassen, die unproblematische Mengen enthalten.
23. **Knoblauch** wirkt im Verdauungstrakt desinfizierend und kann dadurch hilfreich sein, die lästigen Blähungen sowie das Völlegefühl zu reduzieren.
24. Entspannungsverfahren wie **autogenes Training** oder **progressive Muskelentspannung** nach Jacobson können die Stressbewältigung unterstützen.