

11. Verdauung: Magen, Verdauungssystem und Zuckerstoffwechsel

Wermut

Artemisia absinthum

Durch sein stark bitteres Aroma gehört der Wermut zu den bittersten Heilkräutern Europas und zu den wichtigsten Bitterkräutern. Er fördert die Produktion der Verdauungssäfte, regt den Appetit an, unterstützt die Magensaftbildung, fördert die Gallensekretion und wirkt gegen Gallenkoliken. Auch zum Austreiben parasitärer Würmer wird der Wermut eingesetzt.



Foto: Franziska Wawer

Bereits seit der Antike wird er zur Heilung von Magenbeschwerden verwendet. Als magische Pflanze fand er zur damaligen Zeit ebenso Verwendung und ist der Göttin Artemis geweiht. Daher stammt auch sein botanischer Name Artemisia.

Weitere Heilpflanzen zu diesem Thema: Fenchel (*Foeniculum vulgare*), Johanniskraut (*Hypericum perforatum*), Pfefferminze (*Mentha peperita*), Quendel (wilder Thymian) (*Thymus serpyllum*), Süßdolde (*Myrrhis odoratum*), Ysop (*Hyssopus officinalis*)