

Patienteninformation: Rollkur für den Magen

Liebe Patientin, lieber Patient!

Ihre Magenschleimhaut ist entzündet oder ein Geschwür hat sie beschädigt. Jetzt heißt es, den Magen schonen und alles dafür tun, damit der Defekt schnell ausheilen kann. Die Kamille kann die Selbstheilungskräfte des Körpers dabei unterstützen. Am besten wirkt sie in Verbindung mit einer Rollkur. Eine Rollkur ist einfach und ohne viel Aufwand durchzuführen. Alles, was Sie dazu brauchen, ist Ihr Bett, einen Tee aus Kamille zubereitet und morgens und abends jeweils 40 min Zeit.



Abb. 1 Kamille hemmt die Entzündung, wirkt beruhigend und löst Krämpfe.
Foto: © Pixelio/knipseline

Was bewirkt die Kamille?

Kamille ist die Pflanze bei Erkrankungen des Magens. Sie hemmt die Entzündung, löst Krämpfe, wirkt beruhigend und schmerzlindernd. Kamille kann zudem die Magenschleimhaut vor Geschwüren schützen.

Süßholz: Eine Alternative zur Kamille

Wenn Sie den Geschmack der Kamille nicht mögen, eignet sich auch ein Tee aus der Süßholzwurzel für eine Rollkur. Die Süßholzwurzel ist ebenfalls zur Behandlung von Magengeschwüren und bei Entzündungen der Schleimhaut angezeigt.

Zur **Teezubereitung** geben Sie 1–2 TL (3–6 g) der geschnittenen Wurzel auf 2 Tassen kaltes Wasser. Bringen Sie das Wasser mit der darin enthaltenen Wurzel zum Kochen. Kurz aufkochen lassen und abgießen.

Besprechen Sie die Anwendung der Süßholzwurzel jedoch zuvor unbedingt mit Ihrem Heilpraktiker oder Arzt! Sie darf nicht länger als 4 Wochen in der genannten Dosierung eingenommen werden, es besteht sonst die Gefahr der Wassereinlagerung, des Kaliumverlustes und der Blutdruckerhöhung!

zen. Für eine Rollkur **kombinieren** Sie am besten **Kamillenblüten** und **Kamillentinktur**. Der Wirkkomplex der Heilpflanze kommt so am besten zur Geltung.

Teezubereitung für eine Rollkur (nach Ursel Böhning)

Geben Sie 5 EL Kamillenblüten in ein Gefäß und übergießen Sie die Blüten mit 2 Tassen heißem Wasser, 5 min ziehen lassen, abgießen und je Tasse 15–20 Tr. Kamillentinktur hinzugeben. Sie erhalten frische Kamillenblüten und Kamillentinktur in der Apotheke.

Wie führe ich eine Rollkur durch?

Trinken Sie am besten in Ihrem Bett in Sitzposition 2 Tassen von der Kamillenteetinkturzubereitung auf leeren Magen in kleinen Schlucken. Legen Sie sich anschließend für 10 min auf den Rücken, drehen Sie sich dann auf die linke Seite und behalten Sie diese Position für 10 min bei. Danach für dieselbe Zeitdauer auf der rechten Seite liegen. Die letzten 10 min verbringen Sie in Bauchlage.

Was bewirkt eine Rollkur?

Bei einer Rollkur „rollen“ Sie, wie der Name schon sagt, verändern also immer wieder Ihre Liegeposition. Sie drehen sich dabei einmal um die eigene Körperachse, wodurch die Wirkstoffe der Heilpflanze an die gesamte Magenschleimhaut gelangen. Durch die Liegedauer haben sie dort ausgiebig Zeit zu wirken.

Wie kann ich die Wirkung unterstützen?

Sie unterstützen die Wirkung der Kamille, wenn Sie sich während der Rollkur möglichst entspannen. Beruhigende Musik, positive Bilder und Gedanken oder Meditationsübungen helfen dabei.

Wie oft führe ich die Rollkur durch?

Sie sollten die Rollkur über einen Zeitraum von 4 Wochen täglich jeweils am Morgen und am Abend durchführen. Sollten Ihnen für 2 Rollkuren täglich die Zeit nicht reichen, verzichten Sie lieber auf die abendliche statt auf die am Morgen.

Dieser Artikel ist online zu finden unter:
<http://dx.doi.org/10.1055/s-0030-1249155>

Verwendete Literatur

Böhning U. Praxis-Lehrbuch der modernen Pflanzenheilkunde. 2. Aufl. Stuttgart: Sonntag; 2009

Christian Böser, Stuttgart

Mit besten Grüßen überreicht durch:

Praxisstempel/Unterschrift