

FEIGE

**Für eine
schwerelese Zeit.**



coop

Für mich und dich. **vitality** 

FEIGE

Der Feigenbaum zählt zu den ältesten domestizierten Pflanzen der Welt. Daher erstaunt es wenig, ist die Feige die erste namentlich erwähnte Pflanze in der Bibel – sie wird ganze 38 Mal genannt! Der sommergrüne, mittelgrosse Baum mit den eher knorrigen Ästen ist im Mittelmeergebiet beheimatet. Die Türkei liegt in der Feigenproduktion an der Spitze.

Feigen sind birnenförmig und können frisch oder getrocknet gekauft und verzehrt werden. Frische Feigen enthalten rund 80% Wasser, aber auch wertvolle Ballaststoffe und Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium, Phosphor und Eisen. Getrocknete Feigen liefern viel mehr Energie, da ihnen der Wasseranteil fehlt.

Die Feigen wirken aufgrund des hohen Ballaststoff- und Zuckergehalts leicht abführend und sind daher bei Verstopfung geeignet. Schon 2 bis 3 frische Früchte sind ein sehr natürliches Abführmittel und beeinflussen die Verdauung positiv. Getrocknete Früchte wirken sogar noch etwas stärker und sollten immer mit ausreichend Flüssigkeit genossen werden.



Art

Feige (*Ficus carica*)

Gattung / Familie

Maulbeergewächse

Verbreitung

Ganzes Mittelmeergebiet, aber auch Südwestasien und die Atlantikküste Frankreichs. In entsprechenden Klimazonen werden Feigen heute weltweit kultiviert.

Blütezeit

Mai bis September

Verwendete Pflanzenteile für die Heilmedizin

Getrocknete Frucht

Hauptinhaltsstoffe

Invertzucker, Pektine, organische Säuren

Wirkung

Abführend

Anwendung

In Fertigarzneimitteln

Produkte mit Feigen.

Die Feige ist in verschiedenen Produkten enthalten. Hier eine kleine Auswahl:

*** Pursana® Feigensirup mit Sorbitol**

Der Sirup regelt den Stuhlgang bei Neigung zu Verstopfung sowie bei Verstopfung, die durch Veränderung der Lebens- oder Essgewohnheiten (z.B. bei Bettruhe oder auf Reisen) bedingt ist, oder bei Erkrankungen, bei denen ein leichter Stuhlgang erwünscht ist (z.B. Hämorrhoiden).

**** Biotta Digest Bio Pflaumen Fruchtesaft**

Wenn die Verdauung streikt, helfen Pflaumen und Feigen, die reich sind an quellfähigen Ballaststoffen und Sorbit enthalten, um die Darmtätigkeit wieder anzuregen. Die Zugabe von Bio-Kräutertee aus sieben verschiedenen Kräutern unterstützt die darmanregende Wirkung.

**** Fruttasan-Würfel**

Fruttasan ist ein schonend wirkendes Präparat auf Feigenbasis zur Behebung von leichter Verstopfung vor allem als Folge von ballaststoffarmer Ernährung. Hauptbestandteile sind getrocknete Feigen, Aprikosen und Pflaumen, deren darmanregende Wirkung schon lange bekannt ist.

In Ihrer Coop Vitality Apotheke beraten wir Sie gerne zu diesen und vielen weiteren Produkten.

Informationen zu unseren Aktionen, Dienstleistungen und Standorten:
www.coopvitality.ch

* Dies sind Heilmittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

** Bei diesen Produkten handelt es sich nicht um Heilmittel.