



Was ist darmgesund?

Meist arbeiten unserer Verdauungsorgane im Stillen. Wenn der Darm sich meldet und Verdauungsbeschwerden auftreten, dann ist guter Rat teuer. Zunächst stellt sich die Frage: Was ist normal und was geht über das normale Maß hinaus?

Wie funktioniert die Verdauung?

Die Verdauung ist ein zentraler Bestandteil unseres Tagesablaufs. Wie die einzelnen Organe funktionieren und was passiert, wenn sie nicht funktionieren, ist auf den nächsten Seiten beschrieben.

Ohne Zucker, salzarm, glutenfrei, biologisch, fettreduziert, kohlenhydratarm, probiotisch, laktosefrei, histaminarm, fruktosereduziert oder sogar mit einer extra Portion Milch – mit solchen Attributen werden Lebensmittel gekennzeichnet. Gelegentlich sind diese Beschreibungen irreführend, in vielen Fällen unsinnig oder bestenfalls nutzlos. Sie erwecken den Eindruck, diese Lebensmittel seien gesund oder zumindest gesünder als andere Lebensmittel. Leider ist gerade dies aber nicht der Fall. Die Reduktion eines Inhaltsstoffes wird meistens durch die Ergänzung eines anderen Inhaltsstoffes kompensiert. Denn ohne Salz, Zucker oder Fett schmecken Lebensmittel eben nicht so, wie wir es uns wünschen. Um einen guten Geschmack zu erzielen, werden dann

Geschmacksverstärker, Süßstoffe und andere Inhaltsstoffe verwendet, die im Zutatenverzeichnis aufgeführt werden müssen. Wenn einzelne Inhaltsstoffe durch andere Inhaltsstoffe ersetzt werden, hat das nichts mehr mit »gesund« zu tun. Diese Form des Lebensmitteldesigns führt eher zu großen Schwierigkeiten bei der Beurteilung der Verdaulichkeit von Lebensmitteln. Der grundlegende Wunsch nach gesunder oder zumindest gesünderer Ernährung wird dadurch aber leider nicht erfüllt. Ganz im Gegenteil, die zugefügten Süßstoffe verursachen bei vielen Menschen Blähungen, Bauchschmerzen und Durchfall, die zugefügten Geschmacksverstärker, Emulgatoren, Konservierungsstoffe und Stabilisatoren werden für verschiedenste Nahrungsmittelunverträglichkei-

ten und sogar Darmentzündungen verantwortlich gemacht. Ebenso ist es für unsere Verdauungsleistung schwierig zu verkraften, wenn Lebensmittel mit Molkeproteinen, Sojaproteinen oder Getreideextrakten aufgepeppt werden. Für unseren Darm sind all dies Zusatzstoffe, die häufig für Verdauungsbeschwerden verursachen.

Wer sich darmgesund und beschwerdefrei ernähren möchte, für den führt kein Weg daran vorbei, sich mit seiner Ernährung genauer zu beschäftigen und in der Konsequenz auch auf einige lieb gewordene Bequemlichkeiten, wie zum Beispiel Fertigprodukte, zu verzichten. Und Vorsicht, bitte nicht verleiten lassen. Werbewirksame Schriftzüge, die gesunde Ernährung vorgau-

keln, weisen darauf hin, dass eben andere Zutaten die Funktion des Geschmacksträgers übernehmen. Mit »gesund« hat das aber meistens überhaupt nichts zu tun.

Verdauen alle gleich?

Die persönliche Verdauungsleistung ist ausgesprochen individuell und dies hat

- mit der persönlichen Situation wie Erbanlagen, Umfeld, Stress,
- der individuellen Ernährungszusammensetzung und
- der eigenen Darmflora zu tun.

Aus diesem Grund gibt es nur wenige pauschale Ernährungsempfehlungen, z. B. ausgewogene abwechslungsreiche Mischkost,

aber zahlreiche individuelle Ernährungsempfehlungen wie glutenfrei, laktosefrei, fruktosereduziert oder histaminarm.

Wenn zehn Menschen zur gleichen Zeit das Gleiche essen, werden die meisten von ihnen keine Verdauungsprobleme haben, genauer gesagt, sie werden ihren Darm nicht einmal spüren. Ein Teil dieser Menschen wird aber Symptome wie Aufstoßen, Völlegefühl, Magenschmerzen, Blähungen, Bauchkrämpfe oder Stuhlgangsveränderungen mit weichem oder hartem Stuhl entwickeln. Derartige Symptome sind, sofern sie nur gelegentlich auftreten, völlig normal und weisen nicht unbedingt auf eine Krankheit hin, sondern weisen eher auf einen etwas sensibleren Darm oder eine individuelle Unverträglichkeit hin. Jeder Mensch hat die ein oder andere Unverträglichkeit, die einen mehr, die anderen weniger. Das ist völlig normal, wir sind eben individuell unterschiedlich. Ihr Ziel sollte es sein, mit diesem Ratgeber herauszufinden, was bei Ihnen die individuelle Verdauung positiv beeinflusst und was bei Ihnen Beschwerden verursacht.

Wie entstehen eigentlich Schmerzen?

Streng genommen kann unser Darm zwar vieles wahrnehmen, spür-

bare Schmerzen werden aber nur durch wenige Dinge verursacht. Die eigentlichen Schmerzverursacher im Darm sind

- der Füllungszustand des Darmes und
- Schwierigkeiten beim Weitertransport.

Der Füllungszustand ist durch die aufgenommene Nahrungsmenge, die Geschwindigkeit des Transportes und in sehr großem Ausmaß durch das Entstehen von Darmgasen beeinflusst. Dehnungen von innen spüren wir sehr gut und dies verursacht Blähbauchbeschwerden, Bauchschmerzen und Bauchkrämpfe. Gerade der Darmgasanteil ist hier von besonderer Bedeutung, denn die Dehnung wird vom Darmnervensystem als Schmerz signalisiert.

Weil Nervenzellen grundsätzlich sehr gleichförmige Signalwege benutzen, sind die Botenstoffe im Darm und die Botenstoffe im Gehirn sehr eng miteinander verknüpft. Dies wiederum erklärt auch wieso Faktoren, die das zentrale Nervensystem beeinflussen, auch das Darmnervensystem beeinflussen. Hier wird von der Dam-Hirn-Achse gesprochen, die in beide Richtungen aktiv ist:

- Botenstoffe und Hormone wie Adrenalin gehören zur Stresskaskade und verursachen nicht nur im zentralen Nervensystem,

sondern auch im Darmnervensystem Stress.

- Botenstoffe wie das »Glückshormon« Serotonin sind in beiden Nervensystemen für positive Regulationen verantwortlich.
- Auch der Schlaf-Wach-Rhythmus, der durch das Hormon Melatonin vermittelt wird, ist in beiden Nervensystemen aktiv.

Aus all diesen Gründen sind Stress, Ruhe, Psyche und Darmfunktion eng miteinander verwoben und Betroffene können ein Lied davon singen, dass gerade Stress und Angst direkt auf den Bauch schlagen.

Steigern Sie Ihr Darmglücksgefühl

Für die Steigerung des Glücksgefühls im Darm ist der Tryptophan-gehalt von Lebensmitteln bedeutend, denn Tryptophan als Vorstufe erlaubt unserem Körper, mehr Serotonin zu bilden.

Stöbern Sie in der Liste tryptophanreicher Lebensmittel und probieren Sie doch mal das eine oder das andere aus. Die vermehrte Aufnahme von serotoninreichen Lebensmitteln oder Serotoninpräparaten ist in diesem Zusammenhang nicht hilfreich, da das aufgenommene Serotonin nicht an den Ort gelangt, an dem es seine Wirkung entfalten soll.

tryptophanreich

- Hülsenfrüchte (besonders Sojabohnen und Linsen)
- Käse (Parmesan, Edamer, Emmentaler, Camembert)
- Nüsse (besonders Cashew-Kerne, Erdnüsse, Haselnüsse)
- Pilze
- Samen (Sonnenblumenkerne, Sesam, Quinoa, Hirse, Amaranth)
- Weizenkeime, Weizenkleie

Serotonin-Synthese-hemmend

- Kaffee, Koffein (hemmt das Serotonin-Enzym-Tryptophan Hydroxylase)
- proteinreiche Lebensmittel wie Milchprodukte, Fleisch und Wurstwaren (Eiweißkombination wirkt sich ungünstig auf die Tryptophan-Aufnahme aus)

Ein langer Weg

Sechs bis acht Meter legen die Speisen auf dem Weg durch unseren Körper zurück. Für diese Strecke benötigen die Nahrungsmittel je nach Zusammensetzung zwischen zwei und vier Tage. Das bedeutet, dass Lebensmittel, die Sie verzehrt haben, noch Tage später für Beschwerden verantwortlich sein können. Lebensmittel

- können sofort Beschwerden verursachen, wenn der Entstehungsort der Beschwerden Speiseröhre und Magen sind,

- können nach ein bis zwei Stunden Beschwerden hervorrufen, wenn der Entstehungsort der Beschwerden Magen oder Dünndarm sind, oder
- können erst nach längerer Zeit Beschwerden machen, wenn der Entstehungsort der Dickdarm ist.

Sie sehen, für ein genaues Verständnis ist es wichtig, sich den ganzen Magen-Darm-Trakt genauer anzusehen. Da wir Ihnen eine möglichst verständliche Beschreibung des Verdauungsapparates und seiner Funktionen vermitteln wollen, fließen in den folgenden Beschreibungen die Erkenntnisse aus allen Teilbereichen bzw. Organen des Verdauungstraktes ein. Zusätzlich erhalten Sie Hinweise, wie Sie die einzelnen Regionen des Verdauungsapparates in deren Funktion unterstützen oder entlasten können.

Verdauungsbeschwerden, die durch die Ernährung verursacht werden, treten in der Wachphase auf: Der Schlaf ist meistens ungestört und ein Aufwachen durch funktionelle Beschwerden ist untypisch. Durch Nahrungsmittel verursachte Beschwerden bauen sich oftmals im Laufe des Tages auf, Beschwerden schon vor dem Frühstück sind eher durch einen hypersensiblen Magen-Darm-Trakt und nicht durch Nahrungsmittel verursacht.

Der Magen-Darm-Trakt im Überblick

Der menschliche Magen-Darm-Trakt ist von Mund bis After im Durchschnitt sechs bis acht Meter lang. Auf den ersten Blick erscheint dies sehr lang. Für eine gut funktionierende Verdauung benötigen wir tatsächlich einen solch langen Darm. Im Folgenden werden Sie erfahren, wozu wir diese sechs bis acht Meter im Detail benötigen und welche Regionen die durch den Mund aufgenommene Speise passiert. Dabei geht es nicht nur um den Weg, also die reine Passage. Auf diesem Weg laufen wichtige Vorgänge ab, die dazu führen, dass die Speisen zunächst verdaulich gemacht und dann in die Nährstoffe bzw. in deren Bestandteile zerlegt werden, die schließlich vom Körper aufgenommen werden können. Der nicht aufgenommene Rest wird ausgeschieden.

All diese Funktionen des Magen-Darm-Trakts wurden im Laufe der Evolution dahingehend optimiert, dass aus wenig Nahrung das Maximale an Nährstoffen für den Körper herausholt werden kann. Die Evolution konnte ja nicht ahnen, dass heute jeder von uns einen leicht erreichbaren Supermarkt und einen eigenen Kühlschrank haben wird, was es ermöglicht, regelmäßig

und ausreichend zu essen. Realistisch gesehen leben wir heute mit einem Überangebot von Lebensmitteln und unser Verdauungstrakt hat mit diesem Überangebot zu kämpfen. Für diejenigen, bei denen der Verdauungsapparat mit dem Überangebot gut umgehen kann, stellt dies kein Problem dar. Für diejenigen, die mit dem Überangebot aus verschiedensten Gründen nicht gut umgehen können, aber schon. Dabei ist die Gewichtszunahme nur eines der Probleme, die aus diesem Überangebot entstehen können. Ein weiteres, viel häufigeres Problem ist, dass das Überangebot Beschwerden wie Sodbrennen, Völlegefühl, Magenschmerzen, Bauchschmerzen, Blähungen, Flatulenz, Stuhlgangsveränderungen und häufigen Stuhldrang verursacht. Diese Beschwerden können zeitlich befristet sein, können aber auch häufig oder täglich bestehen. Wenn dies der Fall ist, ist selbstverständlich auch die Lebensqualität eingeschränkt und der Wunsch, die Beschwerden durch eine geeignetere Lebensmittelauswahl zu bessern, kommt unweigerlich auf.

Der grundlegende Aufbau unseres Verdauungstraktes ist auf der gesamten Länge vom Prinzip her sehr gleichförmig. In jeder Region, in der sich die Speise gerade befindet, bestehen aber wichtige Unterschie-

de, je nachdem welche Funktion in der betreffenden Region im Vordergrund steht. Ganz einfach betrachtet ist der menschliche Magen-Darm-Trakt ein Muskelschlauch, der von einer Schleimhautschicht ausgekleidet ist und von einem komplexen Nervensystem gesteuert wird. Je nachdem, in welcher Region der Speisebrei sich gerade befindet, steht bei der Muskelfunktion entweder

- die Transportfunktion des Speisebreis,
- die Nahrungsmittelzerkleinerungsfunktion,
- die vorübergehende Speicherfunktion oder
- die Entleerungsfunktion

im Vordergrund. Weitere Funktionen, die nicht von der Muskelaktivität abhängen, sind

- die Verdauungsfunktion mit der Produktion und der bedarfskontrollierten Freisetzung von Verdauungssäften,
- die Aufnahme von Nähr- und Mineralstoffen und
- die Eindickungsfunktion.

Die meisten dieser Funktionen laufen unbewusst und autonom ab. Nur wenige dieser Darmfunktionen, wie zum Beispiel die Entleerungsfunktion, werden uns bewusst und sind kontrollierbar.

Mundhöhle

Nachdem wir die Speisen zubereitet und auf einem Teller serviert haben, nehmen wir sie zu uns. Die Lebensmittel gelangen zunächst in die Mundhöhle. In der Mundhöhle verbleiben die Speisen nur kurz, häufig leider sogar zu kurz. Unsere Kiefer und unsere Zähne haben eine ausgesprochen wichtige Funktion. Wenn wir beides richtig benutzen, wird die aufgenommene Nahrung sehr gut zerkleinert. Durch das ausgiebige Kauen bereiten wir die Speisen ideal vor und entlasten damit unseren Magen-Darm-Trakt. Ansonsten muss dieser diese Zerkleinerungsfunktion mühsam übernehmen. Dafür ist der weitere Verdauungstrakt aber nicht richtig ausgestattet, denn die Zähne befinden sich eben im Mund und nicht im Magen.

Gut gekaut ist halb verdaut

Viele Verdauungsprobleme ließen sich schon durch richtiges Kauen verhindern. Spätestens, wenn Sie in der Toilettenschüssel Nahrungsbestandteile wie z.B. Maiskörner erkennen, sollten Sie sich an Ihrer eigenen Nase fassen. Dann haben sie die Nahrungsmittel nicht genügend gekaut. Durch schlechtes Kauen entstehen zum Beispiel

- Völlegefühl, weil die Nahrungsmittel länger im Magen liegen,

- mangelhafte Aufnahme der Nährstoffe, weil ein Teil der Nahrungsmittel nicht ausreichend verdaut werden kann, und
- Blähungen, Bauchschmerzen und weicher Stuhlgang, weil ein Überangebot an unverdauten Nahrungsmitteln im Dickdarm ankommt und dort von den Darmbakterien verdaut wird.

Gerade durch diese bakterielle Verdauung entsteht dann reichlich Darmgas, das zu einem Blähbauch und Flatulenz führt.

Sie haben durch langes Kauen aber auch noch weitere Vorteile. Zum einen führt langes Kauen dazu, dass Sie den Geschmack der Speisen länger und positiver wahrnehmen, was wiederum zu einer erhöhten Zufriedenheit und einer spürbaren Steigerung des Geschmackserlebnisses führt. Gerade diese positiven Signale sind für unseren Körper wichtig, damit der weitere Teil der Verdauung reibungslos abläuft. Außerdem ist langes Kauen ein erstes Signal, das die Sättigung kontrolliert. Sie werden also insgesamt weniger essen, um satt zu werden. Dadurch vermeiden Sie Verdauungsprobleme durch zu große Mahlzeiten. Gönnen Sie sich das Geschmackserlebnis. Sie haben die Speisen über 30 Min. zubereitet, dann wollen Sie diesen Aufwand auch durch ein spürbares und befriedigendes Geschmackser-

Wichtig für Sie: Ursache der Beschwerden

Durch Nahrungsmittel verursachte Beschwerden treten tagsüber auf. Nächtliches Aufwachen durch Beschwerden oder Durchfall weist auf eine Erkrankung hin.

lebnis gekrönt wissen. Die Mahnung unserer Mütter: »Sitze gerade und kaue ordentlich« gewinnt hierdurch eine erklärende Bedeutung und erweist sich bei genauer Betrachtung als sehr richtig.

Schon beim Anblick von Speisen oder nur beim Gedanken an das Essen läuft uns das Wasser im Mund zusammen. Dieses sprichwörtliche Wasser ist ein Verdauungssaft, der aus den Mundspeicheldrüsen in die Mundhöhle abgegeben wird. Diese Mundspeicheldrüsen sitzen vor den Ohren, im Bereich des Unterkiefers und im Bereich der Zunge. Die Mundspeicheldrüsen sieht und spürt man übrigens nicht. Nur bei Erkrankungen wie zum Beispiel bei Mumps schwellen die Ohrspeicheldrüsen deutlich erkennbar an.

Der Speichel dieser Mundspeicheldrüsen, der bei langem Kauen gut

mit dem Speisebrei vermennt wird, hat zwei wesentliche Funktionen:

- Der Speisebrei wird verflüssigt, um später besser durch den Magen-Darm-Trakt transportiert werden zu können. Der Schleim entlastet also den Magen und den Darm. Gut gekaute und eingeschleimte Speisen verursachen deshalb weniger Völlegefühl, Bauchschmerzen und Bauchkrämpfe.
- Der Verdauungssaft der Mundspeicheldrüsen enthält Verdauungsenzyme, hauptsächlich das Enzym Amylase. Amylase wird zwar auch noch tiefer im Verdauungstrakt zum Speisebrei abgegeben. Es ist aber sehr hilfreich, dass die Verdauung von Stärke schon in der Mundhöhle beginnt. Damit wird die Dünndarmverdauung entlastet, die diese Aufgabe dann nur noch fortsetzen muss. Gerade wenn Sie sich kohlenhydrat- und stärkeereich ernähren, ist diese Vorverdauung sehr wichtig und Sie sollten durch ausreichendes Kauen den ersten Schritt der Verdauung so gut es geht ausnutzen. Magen und Darm werden es Ihnen danken. Je länger Sie kauen und je länger Sie damit die Amylaseverdauung ermöglichen, desto weniger unverdaute Kohlenhydrate kommen letztendlich im Dickdarm an. Dies Weniger an Kohlenhydraten im Dickdarm

bedeutet wiederum weniger Angebot an unverdauten Kohlenhydraten für die Dickdarmbakterien und in der Konsequenz weniger Darmgase, weniger Blähungen, weniger weichen Stuhlgang, eine geringere Stuhlmenge und weniger Stuhldrang.

Nun wollen Sie sicherlich wissen, wie lange Sie denn idealerweise kauen sollten. Am besten sehr, sehr lange. Der Speisebrei sollte am Ende des Kauvorgangs vollständig zerkleinert, also breiförmig, sein. So breiförmig, dass Sie beim Schlucken die aufgenommene Nahrung eigentlich trinken.

Sie können es ausprobieren: Wenn Sie ein Stück Brot sehr lange im Mund zerkaue, merken Sie, wie

der Geschmack langsam süßlich wird. Das liegt daran, dass die im Brot enthaltene Stärke durch Enzyme der Mundspeicheldrüsen in einzelne Kohlenhydrate, darunter Glukose, zerlegt wird. Die Glukose wird von den Geschmackknospen auf der Zunge dann als süß wahrgenommen.

Speiseröhre

Nach dem Kauen gelangt der Speisebrei durch den Schluckakt in kleinen Portionen in die Speiseröhre. Die Speiseröhre dient hauptsächlich der Passage des hoffentlich gut gekauten Speisebreis von der Mundhöhle in den Magen. Verdauungsleistung findet in der Speiseröhre keine statt.

Wichtig für Sie: Gut kauen

Wenn Sie in Ihrem Stuhlgang feste Nahrungsbestandteile wie zum Beispiel Nüsse, Salatblätter oder Maiskörner sehen, dann liegt das nicht daran, dass Ihre Verdauung nicht funktioniert, sondern daran, dass Sie die Speisen nicht ausreichend zerkaut haben. Der Darm kann dies nicht ausreichend nachholen und wird durch die groben Nahrungsbestandteile in seiner Funktion beeinträchtigt.

Das Kauen ist für eine geregelte Verdauung sehr wichtig. Durch ausreichendes Zerkleinern entlasten Sie Ihren Verdauungsapparat und unterstützen die Kohlenhydratverdauung. Durch gutes Kauen beugen Sie Verdauungsbeschwerden vor. Es entstehen weniger Völlegefühl, Bauchschmerzen, Blähungen und weicher Stuhlgang.

Die Passage des Speisebreis durch die Speiseröhre erfolgt in aufrechter Position sehr rasch, sodass der Speisebrei nach zwei bis zehn Sekunden durch den Schließmuskel in den Magen gelangt. Im Liegen fehlt dem Speisebrei für den Weg durch die Speiseröhre die Unterstützung durch die Schwerkraft. Daher kann eine Nahrungsaufnahme in liegender Position, so wie wir sie in Historienfilmen sehen, nicht empfohlen werden. Die lange Verweildauer des Essens in der Speiseröhre und der damit verbundene Kontakt reizen die Speiseröhrenschleimhaut unnötig.

Auch im Bereich der Speiseröhre können Beschwerden entstehen. Diese können ausgelöst werden durch folgende Faktoren:

- hohen Säuregehalt der Speise
- zu niedrige oder zu hohe Temperatur der Speise
- zu große, geschluckte Portionen
- Alkohol (vor allem hochprozentiger)
- scharfe Gewürze

All dies kann zu Misempfindungen oder sogar zu Schädigungen an der Speiseröhrenschleimhaut führen.

Diese Misempfindungen sollten Sie ernst nehmen, denn es handelt sich um Signale, dass die Art und Weise der aufgenommenen Speisen

Ihrem Magen-Darm-Trakt nicht guttut. Deshalb ist bei Beschwerden im Bereich der Speiseröhre wichtig, darüber nachzudenken, welche der oben genannten Faktoren zu den Beschwerden beitragen haben und was Sie verändern können.

Schlecht gekaute Speisen oder zu große Schlucke verursachen oftmals starken Druck oder sogar krampfartigen Beschwerden hinter dem Brustbein. Die anderen Auslöser verursachen eher Brennen oder dumpfe niedrigschwellige, oftmals anhaltende Schmerzen. Die möglichen Schleimhautschäden können auch zu dauerhaften Schleimhautveränderungen oder sogar Entzündungen der Speiseröhre führen. In deren Folge können langfristige Beschwerden entstehen, die in späterem Stadium auch ohne Nahrungsaufnahme auftreten können.

Sodbrennen, Schmerzen hinter dem Brustbein oder Schwierigkeiten beim Schlucken sind typische Beschwerden, die bei Speiseröhrentzündungen auftreten. Treten sie häufig oder dauerhaft auf, sollten Sie einen Arzt zu Rate ziehen. Wenn Sie nur gelegentlich oder milde Beschwerden im Bereich der Speiseröhre haben, verzehren Sie milde Speisen von normaler Temperatur und trinken Sie wenig Alkohol.

Die Refluxerkrankung

Wenn Sodbrennen oder sogar ein Aufstoßen von Speisebrei auftreten, dann kann dies auch Zeichen einer Refluxerkrankung sein. Diese Erkrankung, auch GERD (engl. Gastroesophageal Reflux Disease) genannt, bezeichnet das Zurückfließen von Mageninhalt in die Speiseröhre. Gründe hierfür sind zum Beispiel ein schwacher Schließmuskel am Übergang von der Speiseröhre zum Magen oder eine Hiatushernie, also eine Ausbuchtung des Magens in den Speiseröhrenbereich. Dabei kann jeglicher Mageninhalt zurückfließen, am schädlichsten ist aber die stark ätzende Magensäure. Typische Symptome für eine solche Refluxerkrankung sind:

- Sodbrennen
- Aufstoßen
- Schmerzen hinter dem Brustbein
- Heiserkeit
- Räuspern
- Probleme mit der Atmung

Nur ein Arzt kann die Diagnose »Refluxerkrankung« bestätigen oder ausschließen. Dies ist für Sie wichtig, da eine Refluxerkrankung spezieller Ernährungs- und Lebensstilveränderungen bedarf und manchmal auch Medikamente erforderlich sein können.

Aufstoßen

Nach dem Essen stoßen wir oftmals Luft auf. Aufstoßen ist ein völlig normaler Vorgang und dient der notwendigen Entlüftung des Magens, insbesondere nach dem Essen, wenn der Magen voll ist. Die Luft, die hierbei aufgestoßen wird, ist Luft, die von außen in den Magen gelangt ist. Diese Luft gelangt unter anderem durch Verschlucken in den Magen. Hierbei ist aber nicht gemeint, dass Sie aktiv Luft schlucken. Vielmehr schlucken wir die Luft passiv, etwa zusammen mit schlecht gekauter Speise, bei hastigem Essen oder beim Sprechen während des Essens. Außerdem gelangt Luft mit kohlen säurehaltigen Getränken in den Magen. Da all dies vermeidbare Ursachen sind, kann übermäßiges Aufstoßen, sofern dies von ihnen als störend empfunden wird, mit etwas Achtsamkeit sehr gut vermieden werden. Wenn das Aufstoßen von Übelkeit begleitet ist, kann eine Magenschleimhautentzündung (Gastritis) die Ursache sein. In diesem Fall ist besonders auf eine magenschonende Ernährung zu achten und Magenschädlinge wie Kaffee, Alkohol, Nikotin und Schmerzmedikamente zu meiden.

Magen

Der Magen erfüllt im Zusammenhang mit der Verdauung mehrere

sehr bedeutende Funktionen. Kein Wunder, dass Störungen oder Überlastungen dieser Funktionen mit Beschwerden einhergehen. Der Magen ist zuständig für:

- die rasche Aufnahme der Nahrung, während wir essen, auch wenn es sich um sehr große Portionen handeln sollte,
- die kurzfristige Speicherung der aufgenommenen Speisen,
- den Beginn der Verdauung der aufgenommenen Nahrung und
- die Weiterleitung der Nahrung in den Dünndarm.

Aufnahme und Speicherung der Nahrung

Üblicherweise essen wir im Verlauf des Tages mehrere große Hauptmahlzeiten und nicht kontinuierlich kleinste Mengen. Zum Aufnehmen und zum Speichern der aufgenommenen Nahrung kann sich der Magen, insbesondere die obere Magenhälfte, wie ein Luftballon ausdehnen und sich damit deutlich vergrößern. Insgesamt kann der Magen so bis zu 1,5 l Inhalt aufnehmen. Könnte sich unser Magen nicht ausreichend ausdehnen, dann könnten wir nicht in kurzer Zeit größere Portionen Nahrung aufnehmen, ohne Beschwerden zu bekommen. Selbstverständlich gibt es bei diesem Ausdehnen gewisse Grenzen, die wir nicht überschreiten sollten, und jeder von uns kennt

Wichtig für Sie: So vermeiden Sie Sodbrennen

Bei Beschwerden im Bereich der Speiseröhre sollten Sie Speisen gut kauen, auf kleine Schluckmengen achten, zu saures, zu scharfes, zu heißes, zu kaltes Essen sowie Alkohol meiden.

die Übelkeit und das Völlegefühl, das uns nach dem Verzehr eines sehr großen Festmahls ereilt.

Bei manchen Menschen gelingt es dem Magen aber nicht, sich schnell genug ausreichend stark auszudehnen. In diesen Fällen sind Völlegefühl, frühzeitige Sättigung oder Übelkeit typische Symptome. Wenn solche Symptome bestehen, dann empfiehlt es sich,

- langsamer zu essen,
- die Speisen besser zu kauen,
- kleinere Mahlzeiten zu sich zu nehmen und
- den Verdauungsorganen nach dem Essen ausreichend Zeit zu geben, die aufgenommene Nahrung weiterzutransportieren, um Platz für weitere Nahrung zu schaffen.

Signal der Sättigung

Auch ohne Beschwerden ist es nicht sinnvoll, die maximale Kapazität