

Gut verdaut?

Sabine Hurni | Ausgabe 10 - 2012

Blähungen, Völlegefühl oder Müdigkeit nach dem Essen begleiten immer mehr Menschen in westlichen Industrieländern. Eine Umstellung der Ernährung, Entspannung und pflanzliche Arzneimittel können die Beschwerden lindern.



Fast jede zehnte Frau in der Schweiz kämpft mit ähnlichen Problemen. Im Gegensatz zu den Männern sind Frauen viel häufiger von Verdauungsbeschwerden betroffen. Woher dieser Unterschied kommt, ist nicht auszumachen.

Magen und Darm vollbringen Tag für Tag erstaunliche Leistungen: Enzyme, Säuren und Darmbakterien schlüsseln die Lebensmittel bis in ihre kleinsten Einheiten auf. Dieser Prozess beginnt im Mund. Im Speichel sind Enzyme enthalten, welche die Kohlenhydrate zerlegen. Eiweisse hingegen werden im Mund von den Zähnen nur mechanisch verkleinert und zersetzen sich dann im sauren Magenmilieu.

Damit der Magen optimal arbeiten kann, ist es wichtig, dass die Nahrung gut gekaut und eingespeichelt wird. Im Zwölffingerdarm gelangen weitere abbauende Enzyme aus der Bauchspeicheldrüse zur Nahrung. Später mischen sich die Fette mit dem emulgierenden Gallensaft, die Nahrung passiert den Dünndarm, wo Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe durch die Darmwand ins Blut gelangen. Vom unverdauten Rest entledigt sich der Körper über den Mastdarm.

Wenn die Verdauung streikt

So raffiniert und zuverlässig diese menschliche Verbrennungsfabrik funktioniert, so empfindsam und störungsanfällig sind die Verdauungsorgane. Lange tolerieren sie falsche Ernährungs- und Lebensgewohnheiten, doch dann machen sich eines Tages die ersten Anzeichen für eine schwächer werdende Verdauungskraft bemerkbar. Oft handelt es sich dabei um Blähungen, Völlegefühl, Durchfall oder Verstopfung. Mit den üblichen Untersuchungsmethoden wie zum Beispiel Ultraschall, Magenspiegelung, Darmspiegelung oder Stuhluntersuchung lassen sich oft keine organischen Ursachen für Verdauungsprobleme erkennen.



Das erstaunt Volker Schmiedel nicht. Der Buchautor und Internist in der Habichtswaldklinik in Kassel/Deutschland hat die Erfahrung gemacht, dass

häufig Lebensmittel-Intoleranzen beispielsweise gegenüber Gluten, Frucht- oder Milchzucker, aber auch entzündliche Darmerkrankungen und Leber-Galle-Beschwerden Grund für die Beschwerden sind. Oft spielen gleichzeitig Stress, innere Unruhe, Leistungsdruck und Zeitmangel eine wesentliche Rolle.

Enzian: bitter, aber wirksam

Gerade weil die Ursachen für Blähungen und Verdauungsprobleme so vielschichtig sind, gibt es kein Patentrezept, um das Problem zu lösen. Es braucht vielmehr eine massgeschneiderte Therapie, welche die Ernährung, die emotionale Situation und die Lebensweise klärt. In Kombination mit einer Verhaltensänderung entpuppen sich bittere Heilpflanzen als wahre Multitalente in Sachen Verdauung. Sie lassen buchstäblich das Wasser im Mund zusammenlaufen, denn Bitterstoffe regen reflektorisch über die Geschmacksknospen auf der Zunge die Verdauungssäfte an. Dank den Bitterstoffen im Lebensmittel oder im Aperitif erhält das Gehirn über die Geschmacksnerven die Information, dass bald Nahrung im Magen ankomme. Daraufhin werden die Verdauungssäfte aktiviert.



Eine der bittersten Pflanzen überhaupt ist der gelbe Enzian (*Gentiana lutea*). Der bittere Geschmack kommt hauptsächlich durch den Wirkstoff Amarogentin zustande. Der Bitterstoff hat eine Bitterwirkung von 1: 50 000 000. Das heisst, dass sogar eine Verdünnung in diesem Verhältnis noch bitter schmeckt. Die bitteren Substanzen regen die Geschmacksknospen an und führen reflektorisch über die Geschmacksnerven zum Speichel-, Magensaft- und Gallenfluss. Ausserdem zeigen Enzianextrakte antimikrobielle und immunmodulierende Eigenschaften. In seiner Symbolik unterstützt der gelbe Enzian neben der körperlichen Verdauung auch die Verarbeitung von Gefühlseindrücken – sie können ebenso schwer auf dem Magen liegen wie ein deftiges Essen. Die stattliche

Alpenpflanze steht unter Artenschutz und wird für arzneiliche Zwecke extra angebaut. Sie wird bis zu einem Meter fünfzig hoch, hat einen mächtigen Wurzelstock und kräftige, gegenständig wachsende Blätter. Die gelben Blüten sitzen eng über dem schalenförmigen Blattansatz.

Wem der Enzian zu bitter ist, kann auf andere Bitterpflanzen wie Tausendgüldenkraut (*Centaurea erythraea*), Schafgarbe (*Achillea millefolium*), Wermut (*Artemisia absinthium*) oder Löwenzahn (*Taraxacum officinale*) ausweichen. Gleichzeitig können auch Gewürze, ähnlich wie Heilpflanzen, der Verdauung auf den Sprung helfen. Ein besonders anregender Aperitif ist Ingwer. 30 Minuten vor den Mahlzeiten getrunken, kann ein Ingwertee die Verdauungsenzyme aktivieren. Die Mahlzeiten lassen sich mit Kümmel, Basilikum, Majoran, Fenchel oder Rosmarin verfeinern; allesamt Kräuter, die der Verdauung helfen. Und nicht zuletzt hilft auch die gute alte Bettflasche: Denn wenn es im Bauch rumort, ist Wärme das A und O.

Volker Schmiedel: «**Verdauung – 99 verblüffende Tatsachen**», Trias Verlag

data:text/html;charset=utf-8,%3C%3E%3C!DOCTYPE html%3E%3Chtml%3E%3Chead%3E%3Cmeta charset=utf-8%3E%3Ctitle%3E%3C%3E%3Cbody%3E%3Cdiv style=