



SCHNAPS ODER ESPRESSO? VERDAUUNGSMYTHEN AUFGEDECKT

Jeder von uns kennt das: nach einem üppigen Essen fühlen wir uns manchmal unangenehm voll und richtig träge. Ist das eigentlich normal? Und was hilft dagegen?

Wenn das Essen schwer im Magen liegt

Die Party war schön, das Essen lecker, aber jetzt zwick es im Bauch und am liebsten möchten wir gar nicht mehr von der Couch aufstehen. Unser Körper benötigt jetzt viel **Energie**, um all die Partysnacks zu verdauen. Die Verdauungsorgane müssen **durchblutet** werden, Muskeln den Nahrungsbrei fortbewegen, Nährstoffe aufgespalten und aufgenommen werden. Diese Vorgänge geschehen nach jeder Nahrungsaufnahme und sind ganz normal.

Überfordern wir jedoch unseren Organismus mit der Nahrung, die wir ihm anbieten, geht es uns schlecht. Zu oft greifen wir zu **industriell hergestellten Lebensmitteln**, die hohe Mengen an Inhaltsstoffen enthalten, die nicht mehr einer natürlichen Ernährung entsprechen. Überall und jederzeit steht uns Nahrung zur Verfügung, die oft viele Kohlenhydrate in Form von Getreide und Zucker sowie Aromen, Geschmacksverstärker und andere Zusatzstoffe enthält. Unser Verdauungssystem kann mit diesen fremden und künstlichen Stoffen nichts anfangen und **reagiert abwehrend** mit Magenschmerzen und Verdauungsstörungen.

Zudem folgen wir den allgemeinen Empfehlungen für eine gesunde Ernährung und vergessen dabei, unseren ganz **persönlichen Stoffwechsel** zu berücksichtigen. Denn nicht jeder Mensch benötigt die gleiche Nahrung, um gesund zu sein.

Auch essen wir mitunter **mehr als wir brauchen**, weil wir **zu schnell** essen. Dadurch nehmen wir dem Körper die Möglichkeit uns zu melden, dass wir satt sind und essen darüber hinaus. Zudem plagt uns vielleicht noch **Stress**, der „auf den Magen schlägt“. Denn Stresshormone bewirken, dass der Verdauungsprozess in unserem Körper zur Nebensache erklärt wird, damit er sich auf die für die Stresssituation erforderlichen Vorgänge konzentrieren kann.

In dem Glauben unserer Verdauung etwas Gutes zu



tun, gönnen wir uns nach einem ausgiebigen Essen deshalb gerne einen Verdauungsschnaps, Espresso oder Kaffee. Doch hilft das wirklich?

Verdauungsschnaps

Wenn der Verdauungsschnaps nach einer üppigen Mahlzeit ein angenehm warmes Brennen in der Magengegend hinterlässt, fühlen wir uns bestätigt: hier passiert doch was, das hilft!

Tatsächlich spüren wir nur eine durch den Alkohol ausgelöste kurzzeitige Mehrdurchblutung des Magens. Auf den gesamten **Verdauungsprozess** wirkt Alkohol aber **hinderlich**. Denn er hemmt die Verdauungsenzyme und verlangsamt alle weiteren Vorgänge. Hochprozentiges entspannt nämlich nicht nur die Psyche, sondern auch die Magenmuskeln, so dass der Nahrungsbrei viel langsamer transportiert wird.

Deshalb sollte man den Genuss von alkoholischen Getränken, insbesondere in Verbindung mit einer fettreichen Mahlzeit, vermeiden. Auch ein „Magenbitter“ kann zwar mal ganz lecker sein, der Verdauung hilft er durch seinen hohen Alkoholgehalt aber meist wenig. Kräuterliköre enthalten zudem viel Zucker.

Kaffee

Genauso populär wie ein Verdauungsschnaps ist Kaffee als krönender Abschluss eines leckeren Essens. Kaffee enthält Koffein, Säuren, Gerb- und Bitterstoffe, welche tatsächlich **verdauungsfördernd** wirken.





Koffein wirkt als mildes Stimulans auf das zentrale Nervensystem und regt so die Verdauung an. Zudem reagieren die Bitterrezeptoren im Magen auf die im Kaffee enthaltenen Bitterstoffe. Diese kurbeln die Verdauung an, indem sie die Durchblutung steigern und die Darmbewegung fördern.

Auch die Ausschüttung von Magensäure wird gesteigert und der Leber- und Gallenstoffwechsel angeregt. Deswegen wirkt auch **entkoffeinierter Kaffee** verdauungsfördernd. Er enthält zwar kein Koffein, aber die gleichen sekundären Pflanzenstoffe.

Wenn Kaffee also zu Ihrem Stoffwechsel passt, ist hin und wieder eine Tasse nach dem Essen durchaus erlaubt. Besser verträglich bei empfindlichem Magen ist übrigens **Espresso**, denn er wird länger und schonender geröstet und enthält dadurch weniger Säuren. Das bewirkt allerdings auch, dass er weniger verdauungsfördernd ist.

Bitterstoffe

Schon eine alte Volksweisheit sagt: „Was bitter im Mund, dem Magen gesund“. Viele Heilmittel der Naturheilkunde enthalten Bitterstoffe. Und es lohnt sich, diese wieder in die tägliche Ernährung einzubauen. Vor einigen Jahrzehnten noch war das nicht schwer. Der innere Spross von Chicorée schmeckte damals noch galbitter und auch weißer Spargel hatte ein kräftiges Bitteraroma. Bittere Pflanzen wie Endivien, Sauerampfer, Wermut, Löwenzahn, Lorbeer und Salbei hatten noch einen festen Platz in der Ernährung früherer Generationen.

Zugunsten eines angenehm süßlichen Geschmacks ist ein Großteil der **Bitterstoffe** allerdings mittlerweile aus unseren Nahrungspflanzen **heraus gezüchtet** worden. So ist unser Geschmackssinn kaum noch auf „bitter“ eingestellt. Dabei sollten Bitterstoffe wie in Radicchio, Chicorée, Rosenkohl, Ingwer, Majoran und Grapefruit viel öfter auf unserem Speiseplan stehen.

Wer seine Bitterstoffe immer griffbereit haben möchte kann Präparate wie Taraxacum-Tropfen (Löwenzahn), Amara-Tropfen (Wermut, Tausendgüldenkraut, Wegwarte uvm.) oder Iberogast (Bittere Schleifenblume, Angelikawurzel, Kamillenblüten uvm.) verwenden. Zusätzlich zu ihrer positiven Wirkung auf die Verdauung und die Fettverbrennung haben Bitterstoffe nämlich

noch einen weiteren Effekt: sie **hemmen den Appetit**. Das Gehirn verbindet „bitter“ mit „giftig“, weil viele giftige Pflanzen in der Natur bitter schmecken. Die Bitterrezeptoren im Mund registrieren das und lösen so automatisch eine Abwehrreaktion aus. Bittere Nahrungsmittel können uns dabei unterstützen, nicht über den eigentlichen Bedarf hinaus zu essen.

Unsere Geschmackszellen **gewöhnen** sich übrigens an Bitterstoffe. Wer regelmäßig bittere Speisen in die Kost einbaut, empfindet diese bald nicht mehr als unangenehm. Je bitterer Ihnen also etwas vorkommt, desto dringender brauchen Sie vielleicht Bitterstoffe.

Bewegung

Natürlich ist auch ein gemütlicher **Spaziergang** an der frischen Luft nach dem Essen ausgezeichnet. Die Verdauung wird so durch die Bewegung der Muskeln in der Körpermitte unterstützt.

Gerade bei sitzenden Tätigkeiten im Beruf sollte man auf ausreichende Bewegung achten. Stundenlanges Sitzen führt dazu, dass unsere Organe zusammengepresst werden und Magen und Darm sich nicht entfalten können. Das Essen selbst sollte man am besten in ruhiger angenehmer Atmosphäre genießen und nicht „To Go“ hinunter schlingen. Denn bewusstes Essen und ausgiebiges Kauen sind der erste Schritt zu einer guten Verdauung.

Sport direkt nach einer Mahlzeit sollte vermieden werden. Denn während intensiver sportlicher Bewegung, wie z.B. beim Joggen, wird das Blut, das für die Verdauung benötigt wird, aus dem Verdauungstrakt an die Muskeln weitergeleitet. Dadurch wird die Nährstoffaufnahme gedrosselt und unser gesamtes Verdauungssystem gehemmt.

Fazit

Die Basis für eine gute Verdauung bilden Nahrungsmittel, die zur **genetischen und epigenetischen Stoffwechselförderung** passen. Welche Nahrungsmittel das sind, erfahren Sie in Ihrem gesund + aktiv Ernährungsplan. Dann kommen unangenehme Völlegefühle und Verdauungsstörungen erst gar nicht auf. Und wenn Sie doch mal „über die Stränge geschlagen“ haben, können Bitterstoffe Ihre Verdauung unterstützen.

Autorin: Christina Günther

