

LISA-MARIE GEBAUER | DR. MAIKE GROENEVELD | ANNE KAMP

GESUND  
ESSEN

# ENDLICH RUHE IM MAGEN



*Rezepte gegen  
Sodbrennen,  
Gastritis  
und Reizmagen*

**G|U**

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

# Impressum

© eBook: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,  
[www.gu.de](http://www.gu.de)

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Elke Sieferer

Lektorat: Cora Wetzstein

Korrekturat: Anne Sophie Zähringer

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München und ki 36  
Editorial Design, Sabine Krohberger, München

eBook-Herstellung: Maria Prochaska

 ISBN 978-3-8338-8698-0

1. Auflage 2022

Bildnachweis

Coverabbildung: Jan Brettschneider

Illustrationen: Ela Strickert

Fotos: Katrin Winner; Jan Brettschneider; Fotomanufaktur Björn Wortmann; L.-M. Gebauer; Christof Heinrich; privat; Shutterstock

Syndication: [www.seasons.agency](http://www.seasons.agency)

GuU 8-8698 08\_2022\_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter [www.gu.de](http://www.gu.de)

 [www.facebook.com/gu.verlag](http://www.facebook.com/gu.verlag)

GRÄFE  
UND  
UNZER

---

*Ein Unternehmen der*  
GANSKE VERLAGSGRUPPE



## **LIEBE LESERINNEN UND LESER,**

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur\*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

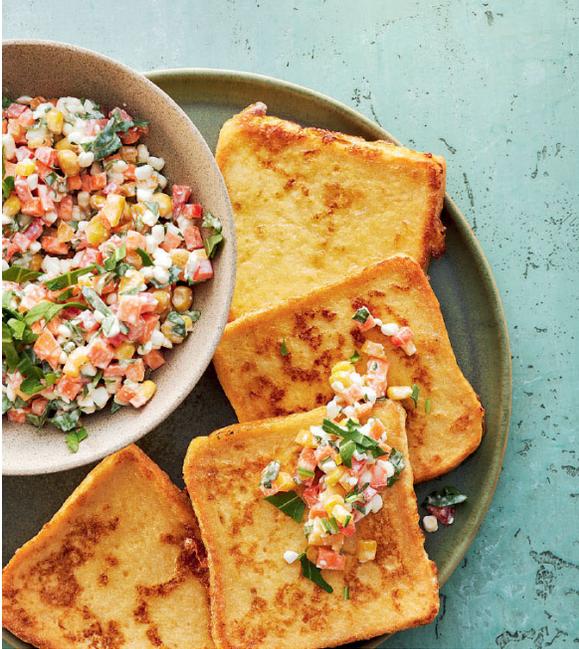
## **KONTAKT ZUM LESERSERVICE**

GRÄFE UND UNZER VERLAG  
Grillparzerstraße 12  
81675 München

## Backofenhinweis

Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.

# AUS DER PRAXIS FÜR DIE PRAXIS: *So gelingt gesundes Genießen.*



## **Absolut alltagstauglich:**

Magenfreundliche Rezepte für Alltag und Akutphasen

## **Prävention mit Genuss:**

Mit angepasster Ernährung Magenschmerzen, Sodbrennen und Reflux vorbeugen und heilen – ganz ohne Säureblocker

## **Expertenwissen**

Die neuesten Erkenntnisse der Medizin und Ernährungswissenschaft zu Magenbeschwerden und ihrer Behandlung

## **Auf den Punkt:**

Alles Wissenswerte zum Magen und seinen Funktionen anschaulich und leicht verständlich erklärt

## **Auf einen Blick:**

Lebensmitteltabellen, Tagespläne und nützliche Tipps für einen gesunden Magen und ein gutes Bauchgefühl



---

## MAGENPROBLEME LINDERN

---

***Der Magen ist der Eingangsbereich zu unserem Verdauungstrakt und in gewisser Weise auch die Verbindung zwischen Innen- und Außenwelt. Er ist ein empfindliches Organ und vielen Belastungen ausgesetzt. Das wird besonders deutlich in Aussagen wie »Das ist mir auf den Magen geschlagen« oder »Das liegt mir wie ein Stein im Magen«. Sie drücken aus, dass mancherlei Probleme zu Magenbeschwerden führen können. Magenfreundliche Veränderungen der Ernährungsweise können schnell Abhilfe schaffen und sind garantiert frei von Nebenwirkungen.***

# DIE VERDAUUNG – EIN SENSIBLES SYSTEM

---

**Das Verdauungssystem besteht aus mehreren Organen, die in ihren Funktionen eng miteinander verbunden sind. Erfahren Sie hier, wie alles zusammenhängt und welche Rolle Ihr Magen dabei spielt.**

## DIE VERDAUUNG IM ÜBERBLICK

Der Verdauungstrakt ist insgesamt sechs bis acht Meter lang. Wir können ihn uns als langen Schlauch vorstellen, der im Mund beginnt und am Darmausgang endet.

Der Mund ist die Eingangspforte des Verdauungssystems. Hier wird die Nahrung zerkleinert, damit eine möglichst große Angriffsfläche für die Verdauungsenzyme entsteht. Der Speichel macht den Nahrungsbrei gleitfähig und die im Mundspeichel enthaltenen Enzyme beginnen bereits mit der Verdauung der Kohlenhydrate. Dann geht es innerhalb von wenigen Sekunden durch die Speiseröhre (Oesophagus) in den Magen. Die Speiseröhre ist ein Muskelschlauch, der mit einer Schleimschicht ausgekleidet ist, sodass er den feuchten Speisebrei gut nach unten befördern kann. Am unteren Ende der Speiseröhre befindet sich der untere Speiseröhrenmuskel, der die Speiseröhre vom Magen trennt.

### **ARZNEIMITTEL RICHTIG EINNEHMEN**

Weil sich der untere Speiseröhrenmuskel nur öffnet, wenn eine gewisse Menge Flüssigkeit oder Speisebrei auf ihn treffen, sollten Medikamente immer zusammen mit einem Glas Wasser eingenommen werden, damit sie nicht am Speiseröhrenmuskel hängenbleiben. Abgesehen davon, dass sie an der Speiseröhre Schäden auslösen können,

würde der Wirkstoff auch erst zeitverzögert in den Blutkreislauf gelangen.

Im Magen angekommen wird der Speisebrei mit Magensaft durchmischt und weiter zerkleinert. Der wichtigste Teil der Verdauung erfolgt danach im fünf bis sechs Meter langen Dünndarm. Er besteht aus drei Abschnitten: dem Zwölffingerdarm (Duodenum), dem Leerdarm (Jejunum) und dem Krummdarm (Ileum). Im gesamten Dünndarm sind viele Verdauungsenzyme im Einsatz, die die Lebensmittelinhaltsstoffe in die kleinsten Bausteine zerlegen, damit sie die Dünndarmwand passieren und via Blut in alle Organe und Zellen transportiert werden können. Die innere Oberfläche des Dünndarms ist wie Samt durch kleinste Ausstülpungen vergrößert. Das ermöglicht einen intensiven Kontakt zwischen dem Nahrungsbrei und der Dünndarmoberfläche für eine möglichst große Nährstoffausbeute.

Vom Dünndarm gelangt der nun nährstoffarme Rest des Speisebreis in den etwa einen Meter langen Dickdarm (Colon). Dieser entzieht dem Rest des Speisebreis einen großen Teil des Wassers, sodass ein geformter Stuhl entsteht. Der Dickdarm beherbergt Abermillionen Bakterien (Darmmikrobiom), die die letzten Reste verwerten und von unverdaulichen Bestandteilen in der Nahrung leben. Darmbakterien erfüllen wichtige Funktionen für die Gesundheit und sollten deshalb von uns gut versorgt werden. Wenn alles »nach Plan« läuft, wird regelmäßig ein geformter Stuhl gebildet. Bauchbeschwerden sowie zu fester oder zu weicher Stuhl sollten eine Ausnahme sein.

## **DIE SCHALTZENTRALEN DER VERDAUUNG**

Koordiniert werden die Funktionen der verschiedenen Organe durch zwei Nervengeflechte, die den gesamten Verdauungstrakt wie zwei Netzstrümpfe vom Mund bis zum

Anus durchziehen. Es gibt ein inneres und ein äußeres Nervengeflecht. Das innere befindet sich direkt über den Schleimhautzellen und reguliert die Tätigkeit der Drüsen, welche die Verdauungssäfte bilden. Das äußere Nervengeflecht liegt im Außenbereich, dort, wo die Muskelzellen die Bewegungen des Darmes steuern. Die beiden Nervengeflechte werden wiederum durch übergeordnete Nervensysteme reguliert, den Sympathikus und den Parasympathikus. Über Hormone kommunizieren die einzelnen Verdauungsorgane untereinander sowie mit dem Gehirn.

## STÖRUNGEN IM SYSTEM

Wenn der Magen seine Aufgaben nicht optimal erledigen kann, kommt es nicht selten eine Etage tiefer im Darm auch zu Beschwerden. Es kann aber auch umgekehrt sein: Wenn die Verdauung in unteren Teilen des Magen-Darm-Traktes nicht richtig funktioniert, kann es vermehrt zu Magenbeschwerden kommen. Dies geschieht zum Beispiel, wenn im Dünn- oder Dickdarm vermehrt Gase entstehen. Dann drückt das Gas im Darm auf den Magen. Völlegefühl kann die Folge sein und unter Umständen wird der Mageninhalt in die Speiseröhre hochgedrückt. Das Gleiche kann auch bei einer hartnäckigen Verstopfung passieren. Dadurch kommt der Transport des Verdauungsbreis ins Stocken und der Magen kann seinen Inhalt nur verzögert weitergeben.

# DER MAGEN UNTER DER LUPE

---

**Wenn Sie Ihre Hand so auf den Oberbauch legen, dass sich die untere Handkante auf Bauchnabelhöhe befindet, liegt der Magen ziemlich genau dahinter. Lesen Sie hier, was dieses wunderbare Organ in Ihrem Körper leistet.**

## DIE FUNKTIONEN DES MAGENS

Der Magen hat eine sackartige Form und ist im linken Oberbauch unterhalb des Zwerchfells zwischen Leber und Milz eingebettet. Er dient unter anderem als Zwischenlager, in dem alles, was Sie essen und trinken, vorübergehend gespeichert, gemischt und portionsweise an den Dünndarm weitergegeben wird. Eine weitere wichtige Funktion des Magens ist das Abtöten von eindringenden krankmachenden Bakterien und Viren. Zudem werden alle Speisen und Getränke auf Körpertemperatur gebracht und zerkleinert, damit die Verdauungsenzyme eine möglichst große Angriffsfläche bekommen, denn gleichzeitig wird hier schon gründlich verdaut. Der untere Magen zerreibt die Speisen zu einem homogenen Brei, sodass der Speisebrei keine größeren Bestandteile mehr enthält, wenn er an den Dünndarm weitergereicht wird.



## **DER AUFBAU DES MAGENS**

Der Magen ist ein Hohlorgan, dessen Wände aus Muskeln bestehen, die nach innen mit einer Zellschicht (Epithel) ausgekleidet sind. Den Übergang der Speiseröhre zum Magen bezeichnet man als Kardie. Hier befindet sich ein Muskelring zwischen Speiseröhre und Mageneingang. Gestützt wird dieser Muskelring durch das Zwerchfell, das die Speiseröhre umschließt. Wie ein Ventil sorgt der Muskelring dafür, dass kein Mageninhalt zurück in die Speiseröhre fließt. Der leere Magen ist etwa so groß wie eine

Orange, der gefüllte Magen so groß wie eine kleine Melone. Leer hat er ein Volumen von etwa einem halben Liter und kann sich nach dem Essen auf ein Fassungsvermögen von etwa 1,5 Litern ausweiten. Dass er sich durch große Mahlzeitenportionen auch schon mal ganz ordentlich dehnen kann, haben Sie sicher schon einmal erlebt. Wer regelmäßig zu große Portionen isst, dehnt den Magen immer weiter. Die Folgen: Das Fassungsvermögen steigt und auch die Sättigung tritt später ein. Werden für einige Tage nur kleine Portionen gegessen oder wird gefastet, kann sich der Magen wieder auf eine normale Größe reduzieren.

**Die Magenwände** bestehen aus einer faltigen Muskelschicht, die von einer Schleimhaut überzogen ist. Diese Magenschleimhaut ist von einem etwa 0,5 Millimeter dicken gelartigen Schleim überzogen, der die Magenwände vor dem sauren Magensaft und den Verdauungsenzymen schützt. Die Magenschleimhaut besteht aus verschiedenen Zellarten, die unterschiedliche Aufgaben erfüllen. Die **Hauptzellen** produzieren die Verdauungsenzyme Pepsin und Lipase, die Proteine und Fette aufspalten. In den sogenannten **Belegzellen** wird Salzsäure gebildet, die Proteinverbindungen in ihrer Struktur so verändern, dass sie im Dünndarm weiterverarbeitet werden können. Außerdem zerstört die Salzsäure die meisten Bakterien und Viren, die in den Magen gelangt sind. Die Belegzellen geben zudem den Intrinsic-Faktor ins Mageninnere ab, ein Protein, das für die Vitamin B<sub>12</sub>-Aufnahme notwendig ist. **Nebenzellen** produzieren eine schützende Schleimschicht und die **Epithelzellen** bilden das wichtige basische Bikarbonat. Beides schützt die Magenschleimhaut vor der Säure und verhindert, dass sich der Magen selbst verdaut. Der Magen besteht aus drei »Abteilungen« mit unterschiedlichen Funktionen. Der obere Teil ist wie eine Kuppel geformt und wird als **Magengewölbe** oder Fundus bezeichnet. Im nüchternen Zustand ist dieser Teil mit Luft gefüllt. Hier kommt der Speisebeim Magen an. Während

die flüssigen Nahrungsbestandteile an der inneren Magenkurve nach unten fließen, werden die festen Teile zunächst im Fundus gespeichert. Durch wellenartige Bewegungen des mittleren Magenteils werden die festen Nahrungsbestandteile langsam an den **Magenkörper** (Corpus) weitergegeben. Hier befindet sich eine sogenannte **Schrittmacherzone**, die für die Bewegungen (Peristaltik) des Magens zuständig ist. Etwa drei Wellenbewegungen pro Minute sorgen für eine gründliche Durchmischung des Mageninhalts. Nach und nach gelangt der Speisebrei in den unteren Bereich des Magens, der als **Magenhöhle** oder Antrum bezeichnet wird. Das Antrum bearbeitet den Mageninhalt mechanisch mit einem Druck von bis zu 100 mmHg. Dabei zerdrückt die sogenannte Antrummühle den Mageninhalt zwischen den Magenwänden so stark und so oft, bis die Nahrungsbestandteile klein genug sind, damit sie den Magen verlassen können. 90 Prozent der Partikel, die den Magen verlassen, haben eine Größe von höchstens 0,25 Millimetern. Das ist etwa so groß wie die Spitze eines Kugelschreibers. Alles, was im Mund nicht gründlich genug gekaut wurde, muss deshalb vom Magen zerkleinert werden. Für einen schwachen, empfindlichen Magen ist das eine echte Herausforderung. Daher gilt der altbekannte Grundsatz: »Gut gekaut, ist halb verdaut«.

Am unteren Ende des Magens – am Übergang zum Dünndarm – befindet sich der **Magenpförtner** (Pylorus). Dieser Schließmuskel sorgt dafür, dass nur ausreichend zerkleinerte Bestandteile des Mageninhalts (Chymus) in den ersten Teil des Dünndarms, den Zwölffingerdarm (Duodenum), weitergereicht werden. Partikel ab einer Größe von zwei Millimetern bleiben am Widerstand des Pylorus hängen. Unverdauliche Nahrungsbestandteile – wie z. B. Maiskörner oder Nussstücke – verlassen den Magen während der Verdauungsrufe also erst, wenn der Magen wieder leer ist und alles andere bereits weitergereicht

wurde. In diesem Fall presst der Magen mit hohem Druck die Nahrungsbröckchen durch den Magenpförtner. So ist sichergestellt, dass im Normalfall keine zu großen Stücke in den Dünndarm gelangen, wo sie zu Beschwerden führen könnten.

Der Magenpförtner lässt immer nur ganz kleine Portionen von wenigen Millilitern durch, um den Dünndarm nicht zu überfordern. In der ersten Phase nach der Nahrungsaufnahme gibt der Pylorus pro Minute knapp zehn Milliliter des Speisebreis (das entspricht etwa einem Esslöffel) an den Dünndarm weiter. Diese Rate reduziert sich aber nach und nach, wenn der Dünndarm sich füllt. Denn Hormone des Dünndarms signalisieren dem Pylorusmuskel, sich seltener zu öffnen. Nachdem der Speisebrei den Magen verlassen hat, wird er im restlichen Verdauungstrakt nun nicht mehr mechanisch, sondern nur noch biochemisch zerkleinert.



## DER MAGENSAFT

Die von den Belegzellen gebildete Magensäure ist für viele Prozesse notwendig. Der saure Magensaft macht die meisten Bakterien und Krankheitserreger unschädlich und verändert nebenbei auch allergisch wirkende Inhaltsstoffe, sodass diese bei Allergikern nicht mehr so starke Immunreaktionen hervorrufen können.

Auch im Ruhezustand bilden die Belegzellen etwa zehn Milliliter Magensaft pro Stunde. Damit dieser nicht zu lange auf die Magenschleimhaut einwirkt, ist eine regelmäßige Nahrungsaufnahme vor allem bei einem empfindlichen

Magen und einer Neigung zu Reflux sinnvoll. Denn im Nüchternzustand ist der Magen mit einem pH-Wert von 1,5 bis 2,0 sehr sauer. Nach der Nahrungsaufnahme erhöht sich der pH-Wert deutlich, weil die Nahrung die Säure neutralisiert. Dies geschieht, obwohl die Säureproduktion nach dem Essen, insbesondere bei sehr proteinreicher Kost, rasch ansteigt. Insgesamt sind es zwei bis drei Liter Magensaft, die pro Tag produziert werden. Bei älteren Menschen ist die Säureproduktion um etwa 30 Prozent reduziert.

### **DIE ZUSAMMENSETZUNG DES MAGENSAFTS**

Der Magensaft ist ein Gemisch aus Magensäure, Enzymen für die Verdauung von Fetten und Proteinen und dem Intrinsic-Faktor, der für die Aufnahme von Vitamin B<sub>12</sub> gebraucht wird.

## **DIE VERWEILDAUER IM MAGEN**

Die Magenentleerungszeiten sind individuell sehr unterschiedlich und verändern sich mit zunehmendem Alter kaum. Die Magenentleerung dauert bei Frauen normalerweise etwas länger als bei Männern. Die verzehrten Lebensmittel bleiben – je nach Zusammensetzung – ein bis sechs Stunden im Magen. Grundsätzlich verlassen Flüssigkeiten den Magen schneller als feste Nahrung. Ein Glas Wasser, das wir nüchtern trinken, kann schon nach zehn Minuten in den Dünndarm weitergereicht werden. Eine Portion Döner dagegen kann durchaus bis zu sechs Stunden im Magen liegen. Hormone des vegetativen Nervensystems und des Magen-Darm-Traktes steuern die Verweildauer der verzehrten Mahlzeiten im Magen.

### **DURCHSCHNITTLLICHE VERWEILDAUER VERSCHIEDENER SPEISEN IM MAGEN**

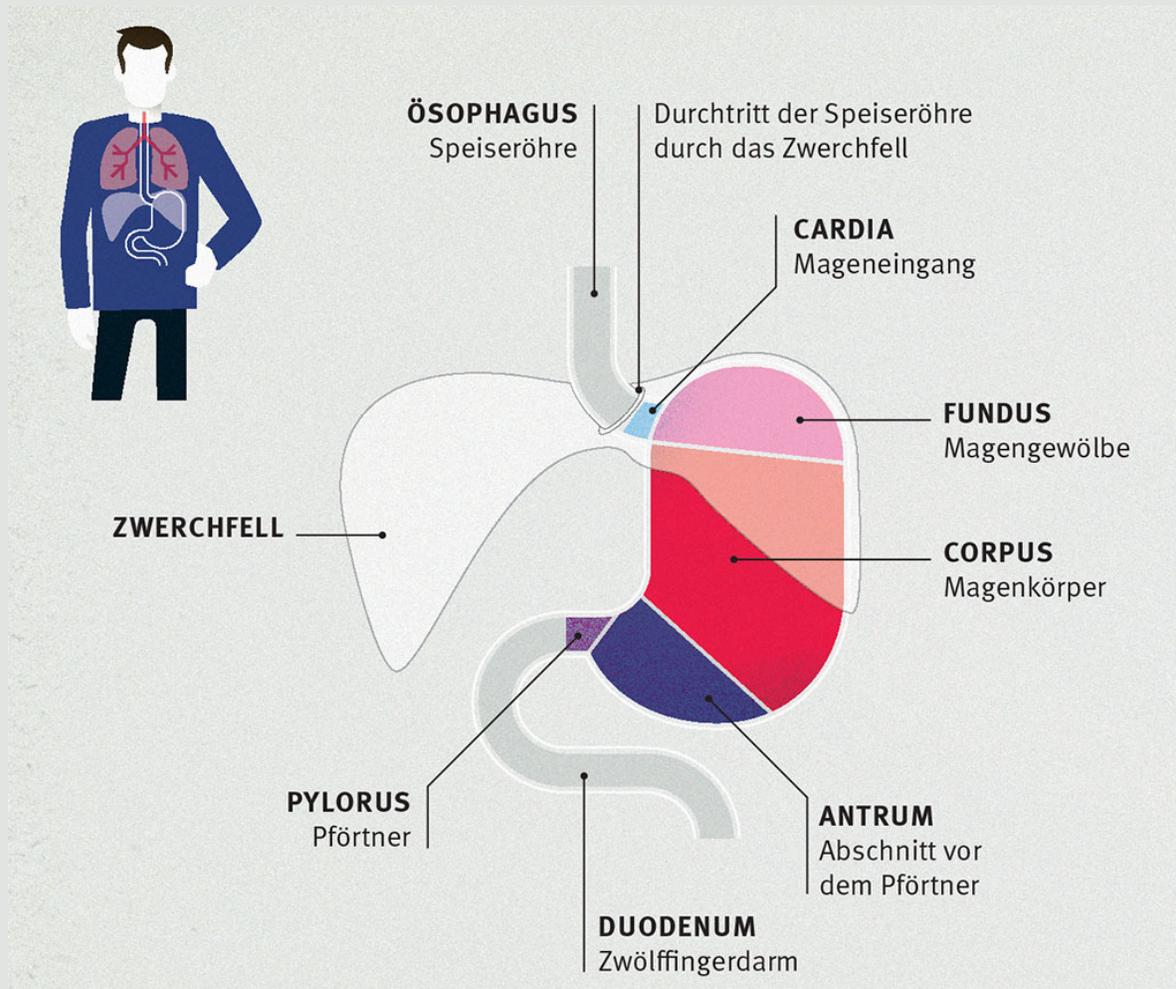
**Bis zu einer Stunde:** Flüssigkeiten, z. B. Wasser, Kaffee, Tee

**Eine bis drei Stunden:** kohlenhydratreiche und fettarme Speisen, z. B. Milchreis, Joghurt mit Obst, gekochter Schinken, gedünsteter fettarmer Fisch, Zwieback

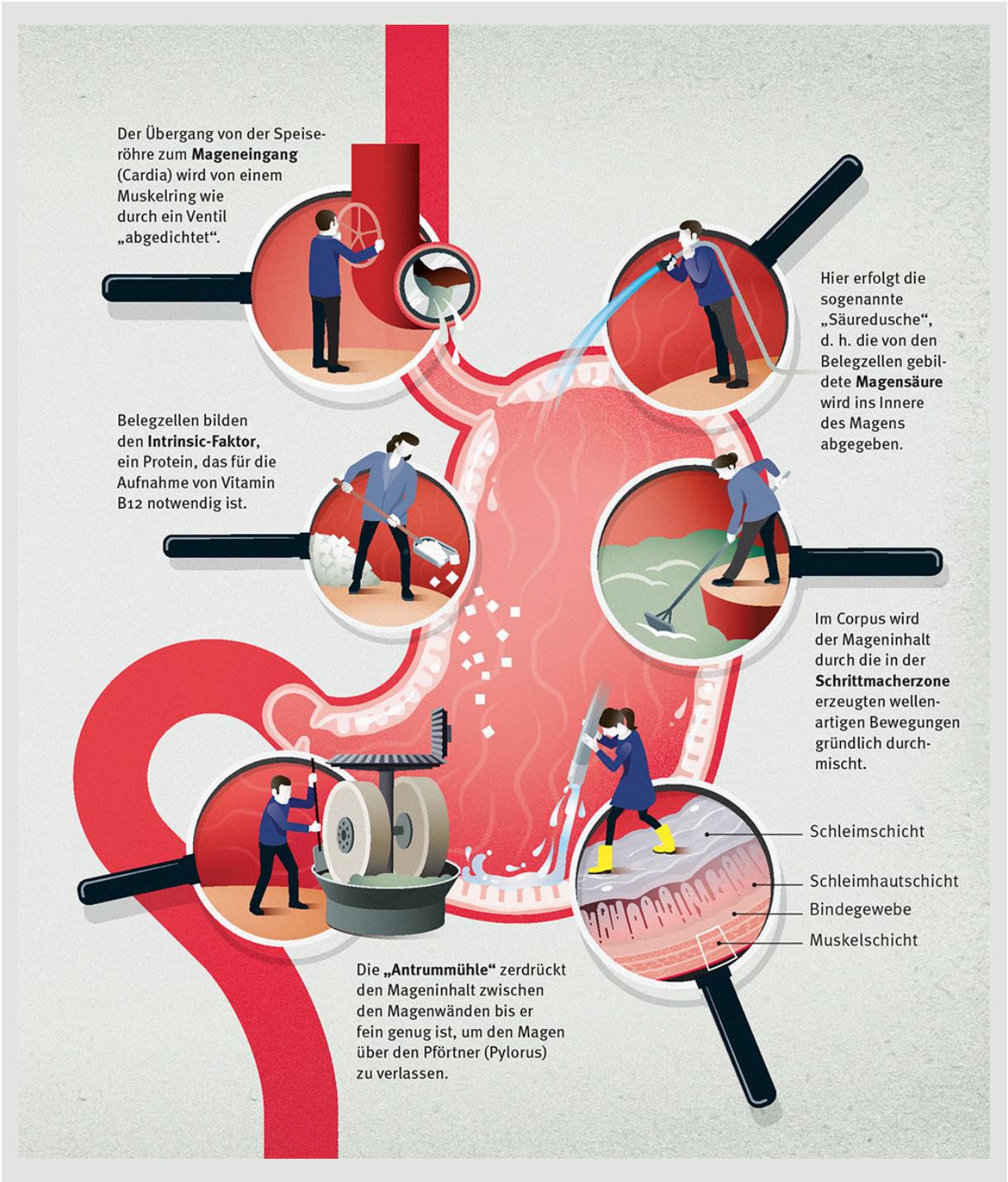
**Drei bis sechs Stunden:** protein- und fettreiche Speisen, z. B. Linseneintopf, Brat- kartoffeln mit Spiegelei, gebratene Fleischgerichte, mit Käse überbackener Gemüse- auflauf

**Mehr als sechs Stunden:** sehr fett- und proteinreiche Speisen, z. B. Döner, frittierte Speisen, fettreiche Fleischgerichte, Gänsebraten, Ölsardinen, Räucheraal

# AUFBAU UND FUNKTION DES MAGENS



**Der Magen liegt im linken Oberbauch unterhalb des Zwerchfells. Er ist wie ein dehnbarer Beutel geformt, dessen Wände aus Muskeln bestehen, die nach innen mit einer Zellschicht ausgekleidet sind. In dieser Schicht befinden sich verschiedene Zellarten, die unterschiedliche Funktionen für die Verdauung erfüllen.**



Der Übergang von der Speiseröhre zum **Mageneingang** (Cardia) wird von einem Muskelring wie durch ein Ventil „abgedichtet“.

Hier erfolgt die sogenannte „Säureduche“, d. h. die von den Belegzellen gebildete **Magensäure** wird ins Innere des Magens abgegeben.

Belegzellen bilden den **Intrinsic-Faktor**, ein Protein, das für die Aufnahme von Vitamin B12 notwendig ist.

Im Corpus wird der Mageninhalt durch die in der **Schrittmacherzone** erzeugten wellenartigen Bewegungen gründlich durchmischt.

- Schleimschicht
- Schleimhautschicht
- Bindegewebe
- Muskelschicht

Die „**Antrummühle**“ zerdrückt den Mageninhalt zwischen den Magenwänden bis er fein genug ist, um den Magen über den Pförtner (Pylorus) zu verlassen.

# AUF DER FLUCHT WIRD NICHT VERDAUT

---

**In Deutschland hat schätzungsweise etwa jeder vierte Erwachsene regelmäßig Beschwerden im Bereich des Magens oder der unteren Speiseröhre. Ein hektischer Alltag kann maßgeblich dazu beitragen.**

Sodbrennen, Magenschmerzen und auch eine Magenschleimhautentzündung treten in Stresssituationen häufiger auf, denn die Funktionen im Verdauungstrakt werden sehr wesentlich über Stresshormone des zentralen Nervensystems gesteuert.

Zwei Bereiche des zentralen Nervensystems regulieren die Funktionen des Körpers: Sympathikus und Parasympathikus. Im hektischen Alltag oder in akut belastenden Situationen ist vor allem der Sympathikusnerv aktiv. Gut, dass es ihn gibt. Denn er sorgte schon bei unseren Vorfahren in lebensbedrohlichen Notsituationen dafür, alle Körperfunktionen zu aktivieren, die nun gerade gebraucht wurden: Er steigert die Durchblutung der Skelettmuskulatur, regt das Herz und die Lungenfunktionen an. Alle anderen Körperfunktionen, die gerade nicht zwingend ablaufen müssen, werden heruntergefahren, auch die Verdauung. So war die Flucht vor dem Säbelzahntiger im besten Fall erfolgreich. War die Notsituation vorbei, übernahm wieder der Parasympathikus das Regime. In der heutigen Zeit befinden sich aber viele Menschen ständig »auf der Flucht« und das macht auf Dauer krank.

## STRESS SCHLÄGT AUF DEN MAGEN

Der Magen leidet dann ganz besonders, denn unter Stress schütten die Nebennieren das Stresshormon Cortisol aus, welches im Magen die Magensäureproduktion steigert und gleichzeitig die Produktion des Magenschleims vermindert. Zudem werden in Mund, Dünndarm und Bauchspeicheldrüse deutlich weniger Verdauungssäfte gebildet. Das haben Sie vermutlich schon einmal selbst erlebt, wenn Ihnen in einer Stress-situation (z. B. bei einer Prüfung oder einem Vortrag) buchstäblich die Spucke weggeblieben ist.

Wenn wegen der ausgeschütteten Stresshormone zu wenig basisch wirkender Speichel und andere Verdauungssäfte gebildet werden, senkt das den pH-Wert im Magen-Darm-Trakt und kann zu deutlichen Störungen des Verdauungsprozesses führen. Der Sympathikusnerv schwächt außerdem die Muskelspannung des unteren Speiseröhrenmuskels und des Magenausgangs (Pylorus) und führt zu unregelmäßigen Öffnungs- und Schließvorgängen. Auch die Bewegungen (Peristaltik) im Magen sowie im Darm verlangsamen sich. Alle Verdauungsvorgänge werden heruntergefahren. Zudem wird üblicherweise auch schneller gegessen und schlechter gekaut, sodass der Magen nun auch das mechanische Zerkleinern mehr als üblich übernehmen muss.



## **SO BERUHIGT SICH IHR MAGEN**

*Nehmen Sie sich Zeit fürs Essen – möglichst in einer Pause. Gestalten Sie sich kleine Ruheinseln für Ihre Mahlzeiten. Atmen Sie vor der Mahlzeit einige Male tief in den Bauch. Das beruhigt und baut Stresshormone ab. Versuchen Sie bewusst und langsam das Essen zu genießen. Weitere Informationen finden Sie bei den Tipps für achtsames Essen in der Klappe vorne.*

*Versuchen Sie Ihren Alltag zu entschleunigen. Das reduziert die Aktivität des Sympathikus und aktiviert seinen Gegenspieler – den Parasympathikus. Einfache Atem- oder Entspannungsübungen, ein achtsamer Waldspaziergang, ruhige Musik hören, singen, regelmäßige Pausen, Meditation*

*oder Yoga helfen dem Parasympathikus, bringen Ruhe in den Magen und lenken den Verdauungstrakt wieder in geordnete Bahnen.*

### **ATEMÜBUNG ZUM ENTSPANNEN**

Setzen Sie sich aufrecht hin oder stehen Sie in gerader Haltung. Legen Sie Ihre Hände etwa in Höhe Ihres Bauchnabels auf Ihren Bauch. Atmen Sie drei bis vier Sekunden lang ein und etwa doppelt so lange aus. Der untere Bauch sollte sich bei dieser Übung deutlich nach vorne bewegen. Daher ist es wichtig, bequeme Kleidung zu tragen – vor allem mit einem nicht zu engen Hosenbund. Im besten Fall befinden Sie sich hierfür an einem ruhigen Ort, gerne auch draußen in der Natur. Schon eine fünf- bis zehnminütige Atemübung kann helfen, den Parasympathikus zu aktivieren und innerlich zur Ruhe zu kommen. Wenn Sie die Übung mehrfach am Tag wiederholen, verstärkt sich die Wirkung. Irgendwann sind Sie so geübt, dass ein paar bewusste Atemzüge selbst in der Straßenbahn oder an der Supermarktkasse einen beruhigenden Effekt haben werden.

# ÜBELKEIT, AUFSTOSSEN, VÖLLEGEFÜHL

---

**Alle drei Symptome können ganz harmlose Ursachen haben. Häufen sie sich jedoch und nehmen sie an Intensität zu, sollten Sie unbedingt von ärztlicher Seite abklären lassen, was die Beschwerden hervorruft.**

## AUFSTOSSEN HEISST LUFT IM BAUCH

Gelegentliches Aufstoßen ist völlig normal, bei manchen Personen kann dies aber so häufig vorkommen, dass es sie stört.

Es gibt zwei Arten des Aufstoßens. Beim typischen Magen-Aufstoßen steigt überschüssiges Gas aus dem Magen durch die Speiseröhre nach oben. So schützt sich der Magen vor einer übermäßigen Dehnung. Kommt jedoch ein schwacher Schließmuskel zwischen Speiseröhre und Magen hinzu, wird häufiger Gas freigesetzt, vor allem wenn auch noch ein Zwerchfellbruch (s. >) vorliegt. Das Gas gelangt meist durch Schlucken von Luft beim Trinken, Essen oder auch Reden in den Magen. Hastiges Essen begünstigt dies. *Essen Sie deshalb ganz bewusst, nehmen Sie kleine Bissen zu sich und kauen Sie diese gründlich. Unter Umständen kann auch ein Schlucktraining beim Logopäden helfen.* Manchmal kann das überschüssige Gas aber auch durch eine Überzahl an gasbildenden Bakterien im Dünndarm entstehen. Eine Abklärung in der hausärztlichen Praxis und/oder in einer gastroenterologischen Praxis kann hier sinnvoll sein, wenn alle anderen bisher ergriffenen Maßnahmen erfolglos waren. Bei der zweiten Art des Aufstoßens gelangt die geschluckte Luft nicht in den Magen, sondern verbleibt in der Speiseröhre. Sie wird danach in heftigen »Rülpssattacken«

wieder freigelassen. Diese Form des Aufstoßens wird begünstigt, wenn das Zwerchfell zu starr ist, was bei Stress und Anspannung leicht passieren kann. Atem- und Sprechtraining beim Logopäden und ein Zwerchfelltraining können hier helfen.

## **VÖLLEGEFÜHL – EIN SYMPTOM MIT VERSCHIEDENEN URSACHEN**

Vermutlich kennt es jeder, das unangenehme Gefühl, wenn eine allzu üppige Mahlzeit wie ein Stein im Magen liegt. Zu große Portionen, hastiges Essen, zu reichhaltige Speisen oder zu viel Fett plagen den Magen. Idealerweise kommt dies nur ganz selten vor. Wenn es aber doch mal passiert ist, helfen die Bitterstoffe in einem Espresso, in Bittertropfen (Reformhaus, Drogerie, Apotheke) oder in einem winzigen Gläschen eines Bitterlikörs, das Völlegefühl zu lindern. Bei manchen Menschen tritt aber schon nach den ersten Bissen ein Völlegefühl auf. Sie können sich gar nicht richtig satt essen und unter Umständen verlieren sie dadurch an Gewicht. In diesen Fällen ist eine häufige Ursache, dass die Magenwände so starr und unbeweglich sind, dass sie sich nicht entspannen können, wenn die Nahrung den Magen füllt. Kommt es deswegen nicht zu einer ausreichenden Dehnung der Magenwände, ist es wichtig, häufig kleinere Portionen zu essen. Damit genügend Proteine aufgenommen werden, sollten die eiweißhaltigen Nahrungsbestandteile (z. B. Fleisch, Fisch, Eier, Quark) am Anfang der Mahlzeit gegessen werden.

Eine weitere Form des Völlegefühls kann auftreten, wenn Magen und Darm zu langsam arbeiten. Dann entstehen häufig zusätzlich Unwohlsein und Übelkeit. Die Medizin hilft mit sogenannten Prokinetika nach, die die Motilität des Magen-Darm-Traktes fördern. Sie sind jedoch nicht für einen Langzeiteinsatz gedacht und können ihre Wirksamkeit nach

einiger Zeit verlieren. Manchmal kann ein großes Glas Wasser (ca. 200 ml) die Bewegungen im Magen-Darm-Trakt anregen. Aber auch Bitterstoffe in Wildkräutern, manchen Gemüsearten (z. B. Radicchio, Chicorée) oder in Bittertropfen können die Magenentleerung forcieren.

## DAS ÜBEL MIT DER ÜBELKEIT

Ein flaues Gefühl im Magen oder auch Übelkeit können viele Ursachen haben. In vielen Fällen ist das sogenannte Brechzentrum im Gehirn aktiviert. Was eigentlich eine gute Einrichtung der Natur ist, kann zum echten Problem werden und den Alltag sehr belasten, wenn es häufig und anhaltend auftritt.

Übelkeit kann bei Reisekrankheit auf einem Schiff oder im Auto oder durch die Nebenwirkungen von Medikamenten (z. B. Chemotherapeutika) auftreten, aber auch, wenn der Magen etwas Schädliches aufgenommen hat (z. B. giftige Pilze oder große Mengen Alkohol). Genauso können eine Gastritis oder ein empfindlicher Magen immer mal wieder ein flaues Gefühl, Appetitlosigkeit oder Übelkeit hervorrufen. *Bei häufig auftretender Übelkeit ist ein magenfreundliches Essen besonders wichtig. Verzichten Sie in akuten Phasen auf alle Lebensmittel, die in der Tabelle in der hinteren Klappe dieses Buches ganz rechts stehen. Essen Sie über den Tag verteilt möglichst viele kleine Mahlzeiten. Ein komplett leerer Magen ist bei Übelkeit genauso wenig hilfreich wie schwere Mahlzeiten. Bei morgendlicher Übelkeit hilft es oft, bereits vor dem Aufstehen eine Kleinigkeit zu essen, z. B. Zwieback, Knäckebrötchen oder einige Nüsse. Vielleicht lassen Sie sich auch einen milden Tee mit etwas Honig ans Bett bringen. Zum Frühstück ist ein Porridge sehr gut geeignet (Rezept s. >). Kann auch durch eine Kostumstellung keine ausreichende Besserung erreicht werden, sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen.*