**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz
**Band:** 85 (2007)
**Heft:** 12

**Artikel:** Damit uns die Verdauung kein Bauchweh macht
**Autor:** Stettler, Susanne
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-726178

**Nutzungsbedingungen**
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**Conditions d'utilisation**
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**Terms of use**
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 08.07.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

# Damit uns die Verdauung kein Bauchweh macht

*Verdauung gut, alles gut, heisst es so schön. Doch gerade im Alter bereiten Magen und Darm Probleme. Wer weiss, wie er sich verhalten muss, kann sich viel Unangenehmes ersparen.*

**VON SUSANNE STETTLER**

Kaum jemand spricht darüber, doch alle leiden irgendwann in ihrem Leben an Verdauungsbeschwerden. «Am häufigsten sind Sodbrennen, Blähungen, Verstopfung sowie das Reizdarm-Syndrom», erklärt Dr. med. Andreas-Paul Müller, Facharzt FMH für Gastroenterologie am Gastrozentrum der Hirslanden-Klinik in Zürich. Gerade jetzt, wo die Festtage vor der Tür stehen und üppige Mahlzeiten aufgetischt werden sowie Weihnachtsgebäck lockt, leisten die Verdauungsorgane Schwerstarbeit. Vor allem bei Seniorinnen und Senioren. «Weil sämtliche Verdauungsorgane etwas schlechter arbeiten, ist die Verdauung im Alter schwierig», weiss der Spezialist.

Doch es gibt ein paar Tricks, um Völlegefühl, Sodbrennen und Blähungen vorzubeugen – nicht nur in der Adventszeit. Mehrmals täglich Obst und Gemüse zu essen, versorgt den Körper nebst Nährstoffen auch mit Ballaststoffen, welche die Verdauung ankurbeln. Dasselbe gilt für ein leichtes Frühstück, etwa ein Müesli mit Nüssen, frischen Früchten, Feigen und Datteln. Wenn es dann an der festlich gedeckten Tafel üppig wird, hilft es, als ersten Gang einen Salat zu verspeisen. Das zügelt den Appetit, füllt den Magen und trägt dazu bei, dass man anschliessend nicht zu viel Schweres isst. Sind die Speisen zudem fettarm gekocht, wurde das Gemüse gedünstet und fiel die Wahl auf magere Fleisch- und Geflügelsorten oder sogar auf Fisch, bedankt sich der Verdauungsapparat zusätzlich.

Wer zudem während des Essens statt Alkohol einige Tassen Tee trinkt, unterstützt die Tätigkeit von Leber, Galle,

BILDER: BILDLUPE/HEINER H. SCHMITT, BILDLUPE/MARKUS SENN

**Gute Einleitung:** Ein Salat als erster Gang hilft den Appetit zügeln.

**Am Morgen tuts gut:** «Frühstücken wie ein Kaiser» ist ein guter Ratschlag. Später am Tag fällt die Verdauung schwerer.

Magen und Darm massgeblich. Weil er Galle und Leber unterstützt, ist Pfefferminztee übrigens besser zum «Verreissen» des Fondues oder des Raclettes als Schwarztee. Ob Feiertage oder nicht – um die Verdauung zu erleichtern, sollte man eineinhalb bis zwei Liter Wasser oder ungesüssten Kräutertee pro Tag trinken.

Dr. med. Andreas-Paul Müller rät, das Sprichwort «Frühstücken wie ein Kaiser, zu Mittag essen wie ein König und am Abend speisen wie ein Bettler» zu beherzigen. Schwer verdauliche Nahrung sollte also besser in der ersten Tageshälfte verzehrt werden, damit der Verdauungstrakt länger Zeit hat, um seine Arbeit zu verrichten. Zudem stellen bescheidenere Mahlzeiten den Organismus vor weniger Probleme als opulente Schlemmereien.

Es gibt noch einen weiteren Grund, weshalb ältere Menschen ihren Teller nach dem Motto «Klein, aber fein!» füllen sollten. «Sie vertragen Exzesse schlechter, und bei ihnen führen sehr fettreiche Mahlzeiten häufig zu Problemen», sagt der Magen-Darm-Arzt. Mit «fein» ist dabei die ausgewogene Zusammenstellung des Menüplans gemeint. Dies garantiert nicht nur eine reibungslose Verdauung, sondern fördert Gesundheit und Wohlbefinden ganz allgemein. Gleiches gilt für regelmässige Bewegung an der frischen Luft. So tut ein Spaziergang durch die festlich beleuchteten Strassen Körper und Seele im selben Masse gut.

Bringen all diese (Vorsichts-)Massnahmen nicht den gewünschten Erfolg, hilft ein Griff in die Kräuterapotheke. Rezeptfrei erhältlich sind verschiedene Tees, Tropfen, Kapseln oder Tabletten, die den Klumpen im Magen auflösen, wenn das Essen doch einmal schwer aufliegen sollte (siehe Kasten). Bittere Sorten wie Artischocke, Enzian und Wermut fördern Magensaftsekretion und Gallensaftfluss. Dank dem Gallensaft kann der Körper das Fett besser verarbeiten, das Schuld trägt am unangenehmen Gefühl.

Einen Fehler machen besonders Seniorinnen und Senioren immer wieder: Sie gönnen sich gleich nach dem Essen ein Mittagsschläfchen. «Das fördert Sodbrennen», erklärt Dr. Müller. «Besser ist es, nach der Mahlzeit zirka eine Stunde zu warten, bis man sich hinlegt.» Welche Ratschläge hält der Verdauungsexperte sonst noch bereit? «Bei chronischer Verstopfung sind die Ernährungsanweisungen zwar sehr individuell, doch davon Betroffene sollten vor allem auf Schokolade verzichten», sagt er. Menschen mit analer Stuhlinkontinenz – die also den Stuhl nicht halten können – empfiehlt er, blähende Nahrungsmittel wie ungekochtes Gemüse oder Salat zu reduzieren.

Natürlich gibt es verschiedene «Verdauungstypen». Auch bei jüngeren Menschen bereitet dem einen keine Probleme, was dem anderen Krämpfe einträgt. Wer aber nicht nur während der Festtage auf die Ernährung achtet und Verdauungssünden möglichst aus dem Weg geht, erleichtert sich zweifelsohne das Leben. ■

## VERDAUUNGSTEE SELBST GEMACHT

**1 TL Anis, 4 Nelken, 1 EL Fenchelsamen, 1 Zimtstange**

Alles im Mörser grob zerstossen, anschliessend in 1 Liter Wasser aufkochen. Pfanne von der Platte nehmen und 4 Zweige Pfefferminze beigeben. Nach ungefähr 10 Minuten den Tee absieben und trinken.

## DAS HILFT IHRER VERDAUUNG

**Ballaststoffe:** Gut für die Darmtätigkeit sind ganzer oder geschroteter Leinsamen sowie Flohsamen. Am besten ins Joghurt oder ins Müesli mischen oder über den Salat streuen. Achtung: Trinken Sie immer genügend Flüssigkeit, wenn Sie Ballaststoffe zu sich nehmen.

**Früchte und Obst:** Ideal für die Verdauung sind Früchte, bei denen Schale und Kerne ebenfalls gegessen werden, also zum Beispiel Trauben, Johannisbeeren, Birnen. Ein hoher Anteil an Ballaststoffen findet sich auch in Obst, das gedörrt werden kann: Pflaumen, Feigen, Zwetschgen, Äpfel, Aprikosen und so weiter. Getrocknete Früchte über Nacht einlegen und am nächsten Tag zusammen mit dem Einweichwasser unters Müesli ziehen. Wer Ananas isst, tut seiner Verdauung ebenfalls Gutes. Vor allem im Strunk finden sich Bioenzyme wie Bromelain, welche die Verdauung auf Trab bringen.

**Pflanzen mit Bitterstoffen:**
**Artischocke:** Regt die Gallen- und Leberfunktion an. **Engelwurz:** Hilft bei Völlegefühl, Blähungen sowie bei leichten Magen-Darm-Krämpfen. **Enzian:** Fördert den Gallenfluss. **Kalmuswurzel:** Wirkt bei Verdauungsstörungen, Blähungen und Appetitmangel. **Löwenzahn:** Gut für den Gallenfluss, kurbelt die Verdauung an. **Wermutskraut:** Stärkt die Gallenaktivität.
Alle diese Pflanzen gibts als Tee, Tropfen, Kapseln oder Tabletten.

**Pflanzen mit ätherischen Ölen:**
**Kamille:** Lindert Krämpfe. **Kardamom:** Regt die Verdauung an. **Koriander:** Kurbelt den Appetit an, bringt die Verdauung in Schwung, löst Krämpfe, wirkt lindernd bei Magen-Darm-Leiden. **Kümmel, Anis, Fenchel:** Bekämpfen Blähungen, fördern Speichelfluss und Magensaftsekretion. Achtung: Samen zerquetschen, bevor Sie einen Tee aus ihnen zubereiten. **Melisse:** Wirkt beruhigend. **Pfefferminz:** Regt Gallenfluss und Verdauung an.
All diese Pflanzen sind erhältlich als Tee, Tropfen, Kapseln oder Tabletten.