Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 61 (2004)
Heft: 12: Heilen mit Honig

Artikel: Schwer gegessen : leicht verdaut
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552905

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: 08.08.2025

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

Schwer gegessen – leicht verdaut

Nun sind sie wieder da, die kalten Tage, an denen man sich gerne einmal mit reichhaltigem Essen verwöhnt. Was den Magen zunächst wohlig füllt und aufwärmt, ist aber nicht immer leicht bekömmlich.

In der kalten Jahreszeit neigen wir dazu, deftig und kräftig zu essen. Ob Älplermagrone, Berner Platte, Krautpizokel oder Käsefondue, ob Grünkohl mit Mettwurst, Dampfnudeln oder Linsen mit Spätzle – alles feine Winteressen, aber nicht gerade leicht. Der «Winterspeck» im Essen und am eigenen Leibe schützte unsere Vorfahren vor Kälte und Nahrungsmangel. Dieser Trick der Natur schadet uns heute aber manchmal mehr, als er uns nutzt. Wir nehmen eher zu viele als zu wenige Kalorien zu uns (das lateinische «calor» bedeutet Wärme, Glut), leben in geheizten Wohnungen und bewegen uns zu wenig. Da kann üppiges Essen leicht zu Magenbeschwerden und Verdauungsproblemen führen. Glücklicherweise bietet uns die Natur eine ganze Reihe von Pflanzen und Früchten, die bei solchen Beschwerden hilfreich sind.

Bitter macht lustig

«Was bitter im Mund, ist dem Magen gesund» sagt der Volksmund – und hat Recht. Bitterstoffe reizen die Geschmacksrezeptoren in der Mundhöhle, reflektorisch regen diese dann die Magensaftsekretion an und aktivieren die Bauchspeicheldrüse und den Gallenfluss. Dadurch kann der Körper schweres und fetthaltiges Essen besser verarbeiten. Essen Sie also als kleine Vorspeise einen Salat aus Endivien, Chicoree oder Radicchio. Das fördert nicht nur den Verdauungsprozess – man isst dann auch von der Hauptspeise eine kleinere Portion. Auch leicht bittere Küchenkräuter wie Estragon, Beifuss, Salbei und Wermut helfen der Verdauung und machen sich in kleinen Mengen gut in Salaten, Eintöpfen und Füllungen.

Anregende Artischocke

Nicht umsonst trinkt man in Italien und Frankreich gerne einen Artischockenlikör als Aperitif – er hilft der Verdauung von vorneherein auf die Sprünge. Bei Völlegefühl, Übelkeit oder Verstopfung bildet der Körper oft zu wenig Gallensaft, der aber für die Fettverdauung unverzichtbar ist. Folge ist häufig auch ein Ansteigen des Blutfettes Cholesterin. Wichtige Wirkstoffe der Artischocke finden sich zwar auch in den frischen Herzen, mehr

aber in den Grundblättern der Pflanze. Artischockenextrakte können also das Leber-Galle-System wieder ins Gleichgewicht bringen und helfen, wenn das Essen schwer im Magen liegt. Wissenschaftler der Universität Tübingen fanden heraus, dass der Artischocken-Inhaltsstoff Cynarosid den Leberschutzstoff Luteolin freisetzt und dieses wiederum das schädliche LDL-Cholesterin senkt.

Würzige Verdauungshelfer

Klassische Wintergewürze wie Anis oder Kümmel, Kardamom, Nelken und Zimt sind pfiffige kleine Helferlein für die Verdauung. Kümmel ist bei Magen- und Darmbeschwerden medizinisch anerkannt und wirkt bakterienhemmend. Das ätherische Öl des Anis entspannt den Magen, in Indien wird aromatischer Kardamom gekaut, um den Magen zu unterstützen, und auch Nelkenöl wird in der Medizin zur Anregung der Verdauung eingesetzt. Der süss-scharfe Zimt wirkt gleichzeitig appetitanregend und verdauungsfördernd. Da er zudem den Blutzucker senkt, empfiehlt die Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik Diabetikern 1 bis 3 Gramm Zimt am Tag. Kümmel passt gut zu Eintöpfen mit Weisskohl und Kartoffeln, mit Kardamom und Zimt kann man raffinierte Suppen und Saucen kreieren. Auch Paprika und Piment fördern die Speichel- und Magensaftsekretion. Die «Scharfmacher» Chili, Pfeffer und Ingwer haben sehr verdauungsfreundliche Seiten: Chilis regen die Magenmotorik an, und der Inhaltsstoff Capsaicin unterstützt die Verdauung stärkehaltiger Nahrung. Pfeffer wird zu Recht häufig als Fleischgewürz verwendet, da seine Wirkstoffe die Zersetzung von Eiweissen fördern. Ingwer wirkt magenfreundlich und antibakteriell und hilft gegen Übelkeit.

Wer pikantes Essen mag und verträgt, kann die scharfen Gewürze ohne Bedenken geniessen. Menschen mit empfindlichem Magen, vor allem diejenigen, die unter Sodbrennen leiden, sollten nicht zu stark würzen, sondern milde Kräuter bevorzugen. Bohnenkraut, Majoran und Liebstöckel sind ebenfalls verdauungsfreundlich; Pfefferminze und Thymian entkrampfen.

Trinken und Bewegen

Ein Gläschen Verdauungsschnaps nach dem Essen hilft so manchem, die verlorene Leichtigkeit wiederzugewinnen. Es hat zwar keine wirkliche Entlastung der Verdauung zur Folge, aber das subjektive Gefühl des «nun ist mir aber wohler!» ist auch nicht zu unterschätzen. Viel wichtiger aber ist – wieder einmal – das ausreichende Trinken von (Mineral-) Wasser. Das hilft gegen Verdauungsprobleme und Völlegefühl. Nicht zuletzt spielt auch die mehr oder minder sportliche Bewegung eine wichtige Rolle. Oft genug scheut man im Winter den Gang nach draussen und sitzt lieber daheim in der gemütlich warmen Stube. Das macht auch den Darm träge – durch einen tüchtigen Spaziergang, Radfahren oder Rodeln wird er wieder in Gang gebracht. Und: Bewegung verhindert auch, dass sich all die guten, kalorienreichen Eintöpfe, Aufläufe und süssen Leckereien allzu deutlich um die Gürtellinie herum abzeichnen. • CR

Tierische Randnotiz

Der bekannte Tierarzt Dr. Josef Binzegger («Der kleine Tierarzt») verordnet A. Vogel Boldocynara sogar Katzen, die unter Verdauungsbeschwerden leiden. Bei leichten Funktionsschwächen der Leber und des Magens könne Boldocynara, so Binzegger, «kleine Wunder bewirken». Die von ihm empfohlene Dosis: zwei bis drei Wochen lang täglich zwei bis vier Tropfen unters Futter mischen.

Artischocken-Tropfen zur Unterstützung der Verdauungsfunktion sind in der Schweiz als A. Vogel Boldocynara erhältlich, in Deutschland als A. Vogel Artischocken-Tropfen V. Beides sind Frischpflanzen-Präparate.