

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 87 (2009)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Verdauung gut, alles gut!  
**Autor:** Zahner, Karin  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-725940>

### **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:** 13.01.2026

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



# Verdauung gut, alles gut!

Weihnachtsleckereien wie Lebkuchen, Guetsli oder ein Festmenü hinterlassen oft ein Völlegefühl. Das muss nicht sein. Dank einigen Verhaltenstipps und etwas Hilfe aus der Natur ist das Unwohlsein schnell wieder weg.

Von Karin Zahner

Die Weihnachtstage sind oft schwer verdaulich. Man schlemmt gern und viel – und leidet danach meist. Manche mehr, manche weniger. Dies, weil die traditionellen Festtagsspeisen faserarm, dafür aber fett- und zuckerreich sind und deshalb oft schwer im Magen liegen. Wer sich also zu viel von diesen Köstlichkeiten einverleibt, den plagen Völlegefühl, Blähungen, Sodbrennen oder Verstopfung. Sich dann aufs Sofa zu legen, schafft keine Abhilfe. Besser ist es, einen zügigen Spaziergang durch die weihnächtlich beleuchteten Strassen zu unternehmen. Oder noch besser: vorzubeugen.

Dr. Roman Schmid, Inhaber der Bellevue-Apotheke in Zürich, weiss, wie man diese Befindlichkeitsstörungen verhindert. «Alle sollten versuchen, auch während der Festtage, fünf Mal pro Tag Obst und Gemüse zu essen», rät er. «Diese Lebensmittel versorgen den Körper mit den notwendigen Nähr- und Ballaststoffen, wovon Letztere die Verdauung in Schwung halten.» Das ist besonders für ältere Menschen sehr wichtig. Denn mit den Jahren wird die Verdauung träger. Eine ballaststoffreiche Ernährung ist deshalb ein Muss.

## Leichte Menüs erlauben ein Dessert

Eine Möglichkeit, den Anteil der wichtigen Faserstoffe zu erhöhen, ist ein leichtes Frühstück. Das kann beispielsweise ein Müesli mit Nüssen und frischen Früchten sein, das mit Feigen und Datteln verfeinert wird. Das gibt gute Laune und unterstützt die Verdauung. Eine andere Variante besteht darin, das festliche Essen mit einem Salat zu beginnen. Das



Bild: Prisma/Foodcollection



bremst den Appetit und füllt den Magen. Und wer mit Gewürzen wie Anis, Kümmel oder Fenchel kocht, bringt nicht nur Pep ins Essen, sondern hilft auch dem Magen. Denn diese Gewürze wirken allesamt verdauungsfördernd.

Auch eine fettarme Zubereitung der Speisen entlastet die Verdauung. Bevorzugen Sie deshalb gedämpftes oder mit wenig Fett gedünstetes Gemüse, dazu magere Fleisch- und Geflügelsorten oder Fisch. Gemüse und Obst sollten lediglich kurz gegart oder roh verzehrt werden. Diese Tipps gelten auch dann, wenn Gäste zu Besuch kommen. Denn diese freuen sich ebenfalls, wenn ihnen das Festmahl nicht schwer aufliegt.

Ein leichtes und gesundes Menü erlaubt auch ein Dessert – ein paar Kekse oder Pralinen dürfen in diesem Fall das Essen ruhig abrunden. Grundsätzlich gilt jedoch auch über die Adventstage: wenig Süßes naschen und sich nicht überessen. Wer trotz guter Vorsätze über die Stränge schlägt, sollte sich im Gegenzug viel bewegen.

### Viel Flüssigkeit ist gefragt

Sehr wichtig ist überdies das Trinken. Gerade ältere Personen neigen dazu, zu wenig Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Auch während der Feiertage sollten Geniesser pro Tag ein- einhalb bis zwei Liter Wasser oder ungezuckerten Kräutertee trinken. Denn der Organismus braucht Flüssigkeit für verschiedenste Funktionen, so auch für die Bildung von Verdauungssäften.

Wer während des Essens anstelle von Alkohol ein paar Tassen Tee trinkt, unterstützt die Verdauung massgeblich. Ein ungesüsster Pfefferminztee zum Beispiel unterstützt Galle und Leber bei ihrer Arbeit, Fett zu lösen. Spätestens nach der Schlemmerei ist es jedoch Zeit für einen Verdauungstee. «Zu diesem Zweck sollte man zu bitteren Sorten wie Enzian, Artischocke oder Wermut greifen», weiss Dr. Roman Schmid. «Sie fördern die Magensaftsekretion und den Gallensaftfluss.» Gallensaft braucht der Körper, um das Fett besser verarbeiten zu können.

Allerdings sind Bitterstoffe nicht nur in Tees, Tropfen oder Kapseln enthalten, sondern auch in diversen Apérogetränken. Vor dem Mahl genossen, regen sie den Appetit an und fördern die Produktion von Magensaft.

Neben den natürlichen Produkten gibts auch solche auf Enzymbasis. Diese unterstützen die Verdauung ebenfalls und sorgen dafür, dass der Schmaus der festlichen Tage in guter Erinnerung bleibt.

## Das hält Darm, Galle und Leber in Schwung

### Ballaststoffe: Leinsamen/Flohsamen

Ganzer oder geschroteter Leinsamen sowie Flohsamen regen die Darmtätigkeit an. Ins Müesli oder Joghurt mischen oder über den Salat streuen. Wichtig: Zu den Ballaststoffen genügend Flüssigkeit trinken.

### Früchte und Obst

Gut für die Verdauung sind Obstsorten, bei denen Schale und Kerne mitverzehrt werden, wie Trauben, Johannisbeeren oder Birnen. Früchte, die zu Dörrobst verarbeitet werden – Pflaumen, Feigen, Zwetschgen, Äpfel oder Aprikosen –, enthalten auch roh viele Ballaststoffe. Getrocknete Früchte über Nacht einlegen und mit Einweichwasser ins Müesli mischen. Ideal für die Verdauung ist auch Ananas. Vor allem der Strunk enthält wirksame Enzyme wie Bromelain. Dieses wirkt in Magen und Darm, wo es Eiweisse in der Nahrung spaltet und so bei der Verdauung hilft. Das perfekte Dessert nach einem üppigen Mahl.

### Pflanzen mit Bitterstoffen (erhältlich als Tee, Tropfen, Tabletten usw.)

→ Artischocke: Regt Galle und Leber an.

→ Enzian: Fördert den Gallenfluss.

→ Wermutskraut: Fördert den Gallenfluss.

→ Kalmuswurzel: Bei Verdauungsstörungen und Blähungen, zur Appetitanregung.

→ Engelwurz: Bei Völlegefühl, Blähungen und leichten krampfartigen Magen-Darm-Beschwerden.

→ Löwenzahn: Regt den Gallenfluss an, wirkt verdauungsfördernd.

### Pflanzen mit ätherischen Ölen (erhältlich als Tee, Tropfen, Kapseln usw.)

→ Pfefferminz: Regt den Gallenfluss an, wirkt verdauungsfördernd.

→ Kamille: Wirkt gegen Krämpfe.

→ Melisse: Wirkt beruhigend.

→ Kardamom: Regt die Verdauung an.

→ Kümmel, Anis, Fenchel: Gegen Blähungen. Regen den Speichelfluss und die Magensaftsekretion an. Bevor ein Tee aus diesen Samen bereitet wird, sollten sie mit einem Mörser zerquetscht werden.

→ Koriander: appetitanregend, verdauungsfördernd, krampflösend und lindernd bei Magen- und Darmleiden. Die Liste ist nicht abschliessend.

## Weihnachtliche, verdauungsfördernde Gewürze

**Anis** Charakter: würzig, süß. Verwendet wird Anis in Tee, Gebäck oder Kuchen. Als Heilgewürz wird Anis häufig mit Fenchel oder Kümmel bei Magen-Darm-Erkrankungen und bei Erkrankungen der oberen Atemwege angewendet. Anis kann zu Allergien führen und sollte – so oder so – nur mit Mass genossen werden.

**Gewürznelke** Ihr wird antibakterielle und schmerzlindernde Wirkung nachgesagt. Sie wirkt appetitanregend und verdauungsfördernd. Oft wird sie bei Zahnschmerzen oder Entzündungen im Mund-Rachen-Bereich angewandt.

**Kardamom** Das Lebkuchengewürz schlechthin. Kardamom wird eine krampflösende, verdauungsfördernde und appetitanregende Wirkung zugeschrieben. Kardamom wirkt positiv auf den Hormonhaushalt sowie auf den Blutkreislauf.

**Muskatnuss** Würzig, aromatisch, süßlich-bitter, scharf sind die geschmacklichen Attribute dieser Nuss. Sie kommt sowohl in Gebäcken wie auch in verschiedenen Gerichten zur Anwendung. Hauptwirkungsweisen: entzündungshemmend, antibakteriell, schleimlösend, entspannt bei Übelkeit und Schwindel

und beruhigt bei Blähungen, Magenkrämpfen, Menstruationsbeschwerden und bei Durchfall.

**Sternanis** Es ähnelt zwar im Geschmack dem Anis, die beiden Gewürze sind aber nicht miteinander verwandt. Sternanis ist die Frucht eines immergrünen Magnolienbaumes im Fernen Osten. Sternanis dient als Aromatikum oder als Dekorpflanze. Der Duft des Sternanis soll die Sinne öffnen und Ängste vertreiben.

**Vanille** Sie stammt aus den unreifen, getrockneten Früchten einer südamerikanischen Kletterorchideenart. Die Azteken schrieben dem Vanillin herzkärkende, angst- und ermüdungsbeseitigende Wirkung zu. Vanille, das Gewürz der Götter, galt und gilt heute noch als stimmungsaufhellendes Mittel sowie als Aphrodisiakum. Heute wird Vanille meistens künstlich hergestellt. Und, was viele vielleicht nicht wissen: Vanillin wird häufig in Parfüms verwendet.

**Zimt** Fast kein anderes Gewürz erinnert so stark an Weihnachten. Die Wirkung von Zimt: keimtötend, erwärmend, verdauungsfördernd, hilft bei Übelkeit. [www.sprechzimmer.ch](http://www.sprechzimmer.ch)