

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 98 (2020)
Heft: 6-7

Artikel: Gesundheit : das Grummeln im Magen
Autor: Ellenberger, Ruth
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1087396>

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: 19.04.2026

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

Das Grummeln im Magen

Mit zunehmendem Alter verträgt man gewisse Speisen schlechter – oder gar nicht mehr. Eine Expertin erklärt, weshalb Magen und Darm plötzlich schwächeln.

1 Pommes frites, die aufstossen, Peperoni, die schwer im Magen liegen: Woran liegt es, dass man im Alter gewisse Lebensmittel urplötzlich weniger gut verträgt?

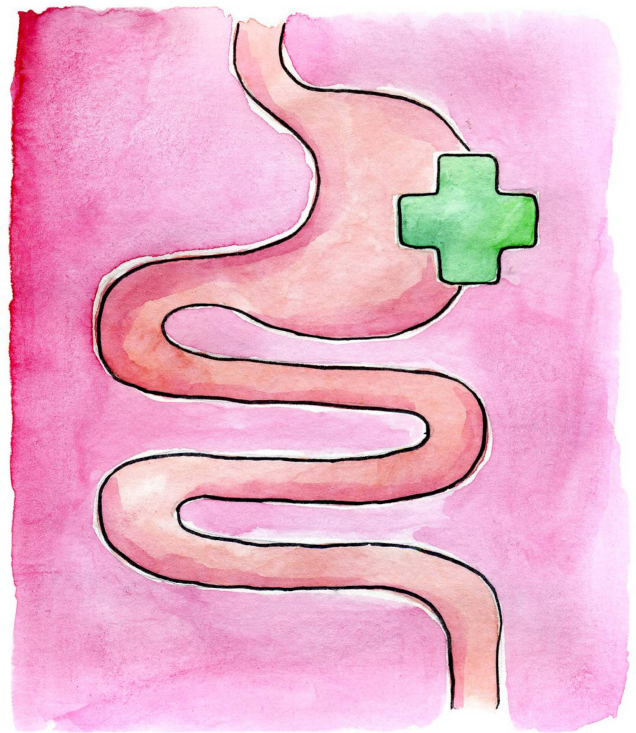
Beide Beispiele gehen auf die gleiche Ursache zurück: die schwindende Vitalität einzelner Organe. Enzyme oder Gallenflüssigkeit werden mit zunehmendem Alter weniger und langsamer produziert. Auch die Peristaltik (funktionale Vorwärtsbewegung) von Speiseröhre, Magen und Darm nimmt ab. Deshalb verlängert sich die Verweildauer des Speisebreis im Magendarmtrakt, was Aufstossen und Völlegefühl zur Folge hat. In unserer Praxis beobachten wir solche Beschwerden gehäuft ab dem 40. Altersjahr.

2 Welche Lebensmittel sind im Alter besonders schwer verdaulich – und weshalb?

Fettreiche, heisse Speisen, vor allem fettes Fleisch oder erhitzter Käse. Da der Körper lascher wird und unter anderem weniger Gallenflüssigkeit produziert – sie reguliert die Verdauung von Fett –, bleiben fettreiche Speisen länger im Magen liegen, was starke Beschwerden auslösen kann. Peperoni, Gurke, Kohl, Linsen, Knoblauch oder Zwiebeln wiederum enthalten Nahrungsfasern oder bestimmte Pflanzenstoffe, die im Alter oft zu Blähungen führen. Was zwar unangenehm, aber meist harmlos ist. Treten entsprechende Beschwerden öfter und heftiger auf, sollte man sich unbedingt an die Hausärztin wenden – um Nahrungsmittel-Intoleranzen oder Allergien auszuschliessen.

3 Wie kann man die Verdauung ankurbeln?

Ankurbeln kann man sie nicht, die Symptome lassen sich aber mit Hausmitteln lindern, etwa mit der Beigabe von Kümmel oder Anis. Sie machen Gerichte bekömmlicher, die blähend wirken. Bei fettreichen Speisen wiederum helfen Löwenzahn-, Wermut- oder Minzente. Und bei Magenbeschwerden empfehlen wir Teesorten mit Koriander, Fenchel, Schafgarbe oder Brombeerblättern.



4 Wann soll man trinken, falls der Magen schwächelt: vor, während oder nach dem Essen?

Ältere Personen sollten während den Mahlzeiten nur wenig trinken – sonst wird die Enzymwirkung und zusätzlich die Aufnahme von Nähr- und Wirkstoffen vermindert. Idealerweise deckt man den Flüssigkeitsbedarf (1 bis 1,5 Liter) zwischen den Mahlzeiten. Die empfohlenen Kräutertees sollte man etwa 15 bis 30 Minuten nach dem Essen zu sich nehmen.

5 Falls der Magen bereits grummelt: Hilft ein Gläschen Schnaps nicht besser?

Der Schnaps als «Verdauungs-Booster» ist beliebt, aber nicht empfehlenswert: Im ersten Moment verspürt man zwar eine Entlastung, da sich die Gefässe erweitern. Danach aber reagiert der Körper anders als gewünscht. Denn Alkohol gelangt über die Schleimhäute (Mund, Magen, Darm) rasch ins Blut, und da dieser für unseren Organismus eine grössere Gefahr darstellt als der Speisebrei im Magen, richtet sich die Leber darauf aus, den Alkohol möglichst schnell abzubauen. Was letztlich den Verdauungsprozess verlängert – und damit auch das Magengrimmen. *



● **Ruth Ellenberger**

(55) ist dipl. Ernährungsberaterin HF SVDE und Mitinhaberin des Ernährungszentrums Zürich. Mehr Infos: ernaehrungszentrum.ch