



Dr. Claudia Nichterl

# 50+

mit Genuss

av BUCH **Rezepte für die besten Jahre**

# Gutes Bauchgefühl



©Fotolia/Yuri Arcurs

# Verdauung – die Basis für Wohlbefinden

Essen und verdauen – die natürlichsten Dinge der Welt sind längst nicht mehr so selbstverständlich, wie es eigentlich sein sollte. Solange die Verdauung gut funktioniert, spricht keiner darüber. Wenn sie nicht funktioniert, spricht erst recht keiner darüber.

Schätzungen zufolge hat jede(r) Vierte Probleme auf dem „Örtchen“. Die Mengen an verkauften Abführmitteln und Säureblockern ist enorm. Grund genug, das Thema Verdauung genauer zu betrachten. Ein gesunder Darm ist die Voraussetzung für eine gut funktionierende Verdauung und für unser Wohlbefinden.

Unsere Verdauung leistet Unglaubliches: Wir nehmen im Lauf unseres Lebens ca. 30 Tonnen Lebensmittel und 50000 Liter Flüssigkeit zu uns – all das muss auch verdaut werden. Kein Wunder, dass mit steigender Zahl an Lebensjahren die Wahrscheinlichkeit zunimmt, dass nicht mehr alles so reibungslos läuft wie in jungen Jahren.

Leider leben wir in einer sehr schnelllebigen Zeit und das „Essen“ wird immer häufiger als „Zeitfresser“ gesehen. Es heißt: „Wer schnell isst, der arbeitet auch schnell.“ Wir wollen als schnell und leistungsfähig

gelten, daher schlingen wir zu oft unsere Mahlzeiten einfach runter. Dabei wäre es so wichtig, durch achtsames Kauen und bewusstes Essen die Verdauungsorgane zu unterstützen und mehr Genuss ins Leben zu bringen. Beim langsamen und vor allem ausreichenden Kauen wird die Nahrung gut eingespeichelt. So wird die Verdauung erleichtert, das unangenehme Völlegefühl und der Leistungseinbruch nach dem Mittagessen wird vermieden.

## Gut gekaut ist halb verdaut

Wie oft kauen Sie eigentlich einen Bissen? Den meisten Menschen ist gar nicht bewusst, ob und wie oft sie kauen. Alles muss immer ganz schnell gehen – schnell arbeiten, schnell kochen, schnell essen. Und dann wundern sie sich, dass es vielleicht mit der Verdauung nicht so klappt. Experten empfehlen, einen Bissen 32-mal zu kauen. Probieren Sie es aus! Das ist gar nicht so einfach. Nach vier bis fünf bewussten Kauvorgängen verlieren wir meist schon die Geduld. Bewusstes und langsames Kauen fördert bereits im Mund die Vorverdauung durch die im Speichel vorhandenen Enzyme. Die Nährstoffe werden besser aufgeschlossen, der Magen-Darm-

Trakt wird entlastet. Kräftiges Kauen hat einen weiteren positiven Effekt: Es stärkt die Kaumuskulatur und regt die Durchblutung vom Zahnfleisch an. „Kau-Jogging“ trainiert so ganz nebenbei unsere 26 Gesichtsmuskeln – ein toller Anti-Aging-Effekt!

## Die Sache mit dem stillen Örtchen

Lautlos und regelmäßig – so soll unser Darm funktionieren. Oft ist aber das Gegenteil der Fall. Nicht jeder hat täglich Stuhlgang, bei manchen wird dadurch der Alltag beeinträchtigt. Auch bei der Verdauungsfrequenz gilt: Jeder Mensch ist anders. Solange der Darm zumindest 1- bis 3-mal pro Woche entleert wird und Sie ein gutes Gefühl im Bauch haben, ist das völlig in Ordnung. Trotzdem leiden viele Menschen, vor allem ab der Lebensmitte, an Verstopfung (Obstipation). Der Markt für Abführmittel ist riesig, es gilt jedoch: Vorsicht bei der Verwendung dieser Mittel! Verstopfung ist nicht gleich Verstopfung. Aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) gibt es unterschiedliche Ursachen für Verstopfung. Daher muss diese auch spezifisch behandelt werden. Sollten Sie über lange Zeit unter

chronischer Verstopfung leiden, ist es ratsam, einen TCM-Arzt oder -Therapeuten aufzusuchen.

Hier die wichtigsten Empfehlungen:

- Verstopfung kann durch **Trockenheit** im Darm verursacht werden. Trockenheit ist gekennzeichnet durch trockenen, harten Stuhl. Maßnahmen wie mehr Wasser trinken greifen da nicht wirklich. Hilfreicher sind „feuchte“ Speisen oder suppige bzw. saftige Gemüsezubereitungen (Suppen, Eintöpfe, Antipastisalate). Besonders wirksam sind grüne Blattgemüse (wie Mangold oder Spinat) in Sesamöl gedünstet oder auch Wokpfannen mit Chinakohl. Rote-Bete-Salat, idealerweise mit Bohnen ergänzt, hilft ebenfalls bei trockener Verstopfung. Wer es lieber süß mag, kann Birnen in gedünsteter oder gekochter Form, als Kompott oder Mus essen. Eine unterstützende Teemischung sollte aus 8 Teilen Eibischwurzel, 8 Teilen Käsepappel, 5 Teilen Huflattich und 5 Teilen Vogelmiere zubereitet werden.
- Eine andere Ursache für Verstopfung kann **Stagnation** sein. Der Stuhl ist dann abwechselnd trocken oder auch breiig/feucht. Eine erschwerte