

Gesundheitsgespräch

Gesunde Ernährung für die ganze Familie

Sendedatum: 23.12.2020

Expertinnen:

Prof. Dr. med. Julia Mayerle, Gastroenterologin und Direktorin der Medizinischen Klinik und Poliklinik II des Klinikums der Universität München
PD Dr. med. Astrid Konrad-Zerna, Gastroenterologin und Fachärztin für Innere Medizin am Klinikum der Universität München.

Autorin: Uli Hesse

Eigentlich weiß jeder instinktiv, wie man sich gesund ernährt. Aber es fällt oft schwer, dieses Wissen im Alltag umzusetzen – obwohl wir die Folgen kennen: Übergewicht und damit ein erhöhtes Krankheitsrisiko. Wer sich ausgewogen und vielseitig ernährt, stellt sicher, dass sein Körper alle Nährstoffe in ausreichender Menge erhält. Dadurch vermeidet man Übergewicht und senkt das Risiko für Typ-2-Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Doch was gehört alles zu einer gesunden Ernährung dazu? Was hält uns davon ab? Sind Modetrends wie Intervallfasten oder der radikale Verzicht auf tierische und Milchprodukte tatsächlich gesünder? Und wie schafft es eine Familie, gemeinsam ihre Ernährung umzustellen?

Dem Text liegt ein Interview mit Prof. Dr. med. Julia Meyerle, Gastroenterologin und Direktorin der Medizinischen Klinik und Poliklinik II des Klinikums der Universität München, und mit PD Dr. Med Astrid Konrad-Zerna zugrunde, Gastroenterologin und Fachärztin für Innere Medizin am Klinikum der Universität München.

Die ideale Kost – was ist gesunde Ernährung?

Wie man sich gesund ernährt, ist den meisten klar: Viel Obst und Gemüse, wenig Fett und Zucker, einmal die Woche Fleisch und Vollkorn für die Ballaststoffe. Doch im Alltag fällt die Umsetzung schwer.

Wer sich an die zehn Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung hält, ernährt sich gesund und deckt damit seinen gesamten Bedarf an Mineralstoffen und Vitaminen. Eine abwechslungsreiche, vielfältige Auswahl an Lebensmitteln steht dabei im Vordergrund.

Ernährungsregeln

Wer gesund leben möchte, sollte sich überwiegend von pflanzlichen Lebensmitteln ernähren und täglich fünf Portionen Gemüse bzw. Obst zu sich nehmen. Sie enthalten viele Nähr- und Ballaststoffe und reduzieren dadurch das Risiko für Erkrankungen. Milchprodukte und Milch brauchen wir täglich. Aber tierische Produkte wie Wurst und Fleisch sollten nicht täglich verzehrt werden. Wenn Fleisch gegessen wird, dann nicht mehr als 300-600g pro Woche.

Pflanzliche Öle sind besser als tierische Fette, sowie versteckte Fette in Fertiggerichten und Fastfood. Nicht zu süß oder zu salzig – Zucker verbirgt sich sogar in Gemüsekonserven. Wasser ist besser als Säfte und Softdrinks, weil es ohne Zusätze und Kalorien den Durst löscht. Lebensmittel sollten so lange wie nötig und so kurz wie möglich mit wenig Wasser und wenig Fett zubereitet werden. Beim Braten, Grillen, Backen und Frittieren sollte das Verbrennen von Lebensmitteln möglichst vermieden werden. Wer langsam isst, um das möglichst selbstgekochte Essen zu genießen, vermeidet Übergewicht. Und ganz wichtig: regelmäßige Bewegung!

Kalorienbedarf

Eine Frau mit wenig körperlicher Betätigung sollte in der Regel nicht mehr als 2000 Kilokalorien pro Tag zu sich nehmen; ein Mann etwa 2500. Bei Kindern hängt es vom Alter und Körpergewicht ab: Ein sportliches neunjähriges Kind kann durchaus genauso viele Kalorien wie eine erwachsene Frau benötigen, und Teenager sogar mehr als ihre Eltern. Wer es genau wissen möchte, findet [bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V.](#) eine Übersicht.

Kalorienverteilung

Gesund ernährt sich, wer etwa 50 Prozent seines Kalorienbedarfs in Form von Kohlehydraten aufnimmt, 15 bis 20 Prozent als Eiweiß und 25 bis 30 Prozent als Fett. Dazu kommen 30 Gramm Ballaststoffe pro Tag. Cholesterin aus Fleisch, Eiern, Milch und Milchprodukten sollte weniger als 300 Milligramm ausmachen.

Doch mehr als ein Viertel der deutschen Bevölkerung isst täglich Wurst und Fleisch. Und Fett macht bei vielen etwa die Hälfte der täglichen Kalorienzahl aus.

"Wenn ich reflektiere, wie ich mich im Alltag ernähre, würde ich sagen, dass ich täglich all diese Regeln breche." Prof. Dr. Julia Mayerle

Modediäten - Sind die neuen Ernährungstrends gesünder?

Wer sich besonders gesund ernähren möchte, hat die Auswahl: Modetrends wie Intervallfasten oder vegane Kost, Superfoods oder doch ganz traditionell die Multivitaminpräparate aus dem Supermarkt. Doch was helfen sie wirklich? Und müssen wir unsere Alltagskost mit Vitamin- und Mineralstoffpillen tatsächlich aufpeppen?

Vegetarische und vegane Ernährung

Sechs Prozent der Deutschen essen als Vegetarier kein Fleisch – dafür aber Milchprodukte - und nehmen dadurch genügend Nährstoffe zu sich. Ein Prozent bezeichnet sich als vegan und verzichtet auf jegliche tierischen Lebensmittel. Zwar leiden sowohl Vegetarier und Veganer seltener an Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, doch das kann auch daran liegen, dass sie grundsätzlich gesünder leben. Denn der Verzicht auf jegliches tierische Eiweiß ist nicht automatisch gesund. Zwar sollten wir überwiegend pflanzliche Lebensmittel zu uns nehmen, doch Vielfalt und Abwechslung sind ebenso wichtig.

Bei einer veganen Ernährung fehlen Milch und Milchprodukte, die Proteine, die Vitamine D und B12 sowie Calcium liefern. Seefisch ist wichtig für Jod. Selen und Omega-3-Fettsäuren finden sich in Fisch. Fleisch enthält Eisen und Zink. Fehlen diese Stoffe, kommt es zu Mangelerscheinungen, die vor allem Veganer durch Nahrungsergänzungsmittel ersetzen sollten. Deshalb sollten sie regelmäßig den Vitaminspiegel kontrollieren lassen. Dabei wird das sogenannte Holotranscobalamin, also das aktive Vitamin B12, im Blut gemessen.

Superfoods

Exotische Superfoods wie Açaí- und Goji-Beeren, Chia-Samen und Quinoa sollen angeblich besonders gesundheitsfördernde Stoffe enthalten; einen wissenschaftlichen Nachweis gibt es dafür bisher nicht. Chia-Samen lassen sich durch den heimischen Leinsamen ersetzen. Die glutenfreie, getreideähnliche Quinoa-Pflanze eignet sich vor allem als Alternative für Menschen mit einer Glutenunverträglichkeit.

"Wenn beispielsweise eine Darmentzündung (Sprue, Zöliakie) die Absorption

bestimmter Stoffe vermindert, kann es sinnvoll sein, dies durch Superfood wie Quinoa auszugleichen. Ansonsten halte ich das für eine Modeerscheinung ähnlich den Nahrungsergänzungsmitteln." Prof. Dr. Julia Mayerle

Intervallfasten – die gesunde Alternative zu Reduktionsdiäten

Bei diesem neuen Diättrend isst man acht Stunden lang ganz normal und fastet dann sechzehn Stunden. Der Vorteil: Man muss sich zwar während der normalen Essenszeit nicht einschränken, nimmt aber trotzdem weniger zu sich, weil man schneller satt wird. Anhänger versprechen sich davon einen langfristigen Gewichtsverlust ohne Mangelerscheinungen und vor allem ohne den Jo-Jo-Effekt konventioneller Diäten. Allerdings ist es manchmal schwierig, das Fasten in den Alltag zu integrieren.

"Ich bin mehrmals in der Woche abends bei Geschäftsessen. Nach einer Pause von 16 Stunden dürfte ich die erste Mahlzeit am nächsten Nachmittag um 14 Uhr zu mir nehmen. In der Klinik ist dann schon die Kantine geschlossen. Ich müsste mir das vorgekochte Mittagessen mitbringen, oder greife zu einer belegten Semmel, Fastfood oder etwas Süßem. Wir müssen bei unserem dichtgedrängten Lebenswandel also sehr gut organisiert sein, um uns gesund zu ernähren." Prof. Dr. Julia Mayerle

Regionale Produkte statt Nahrungsergänzungsmittel

Multivitaminpräparate sind bei einer vielseitigen Ernährung mit ausreichend Obst, Gemüse und Milchprodukten nicht notwendig. Auch Eisenmangel ist selten, außer bei sehr einseitigen Diäten, starkem Blutverlust oder nach Einnahme bestimmter Medikamenten. Statt Geld für Nahrungsergänzungsmittel auszugeben, lohnt es sich, alle Lebensmittelgruppen zu sich zu nehmen und auf ausgewogene regionale und saisonale Produkte umzusteigen; denn darauf ist unser Metabolismus abgestimmt.

"Wenn Sie frische und vielseitige Lebensmittel aus der Region essen, dann haben sie keine Mangelerscheinungen und ernähren sich gesund." Prof. Dr. Julia Mayerle

Wenig Zeit zum Kochen – Ernährungsherausforderungen im Alltag

Warum ist es so schwer, sich gesund zu ernähren? Nicht nur schmackhafte, sondern auch ausgewogene Mahlzeiten zuzubereiten, kostet Zeit. Deshalb greifen viele Menschen zu Fertiggerichten, gehen ins Restaurant oder nutzen die Kantine.

Viele Deutsche würden gerne selbst kochen, kommen aber nicht dazu. Sogenanntes "Convenience Food" – also bereits vorbereitetes oder

vorgekochtes Essen – soll helfen, Zeit zu sparen. Auch Gemüse aus der Dose oder Tiefkühltruhe soll uns das Leben erleichtern. Auf die Zusammensetzung haben wir dabei allerdings keinen Einfluss. Das gleiche gilt für Restaurant- und Kantinenessen.

Selberkochen

Drei Viertel der Deutschen sagen, dass sie gerne kochen. Allerdings kommen die meisten kaum dazu: Nur 40 Prozent geben an, dass sie täglich kochen, 37 Prozent stehen nach eigenen Angaben zwei bis dreimal in der Woche am Herd oder Backofen. Viele Familien behelfen sich mit Fastfood und Fertiggerichten, um sich den Alltag zu erleichtern. Dadurch lernen weniger Kinder das Kochen.

"Früher hat die Oma die Zutaten für den Pfannkuchenteig gekauft und selbst angerührt. Heute liegt der Pfannkuchen fertig im Kühlregal des Supermarkts und die Kinder freuen sich schon, wenn sie Marmelade oder Apfelmus darauf streichen dürfen." Prof. Dr. Julia Mayerle

Fremdbekocht

Panierte Schnitzel mit Pommes, Nudeln in Sahnesoße oder Pizza mit vier verschiedenen Käsesorten sind deswegen so lecker, weil das Fett als Geschmacksträger dient. Speisekarten richten sich nach den Wünschen der Gäste: Bestellt wird was schmeckt und nicht die mageren und damit gesünderen Gerichte. Laut Ernährungsreport 2019 essen knapp drei Viertel der Befragten mindestens einmal pro Monat im Restaurant und ein Fünftel mindestens einmal pro Woche in der Kantine.

"Kinder werden inzwischen häufig im Kindergarten oder in der Schule ganztags betreut und fremdbekocht. Und dass dieses Essen nicht immer den Vorgaben der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin entspricht, kommt – glaube ich - nicht unerwartet." Prof. Dr. Julia Mayerle

Langsamer Umschwung

Gesunder Ernährung wird im Alltag wieder zunehmend Beachtung geschenkt. Eltern hinterfragen inzwischen, was ihre Kinder im Kindergarten oder in der Schule mittags zum Essen bekommen und ersetzen Fertiggerichte aus dem Supermarkt durch gemeinsam selbstgekochtes Essen.

Konserven und Tiefkühlgemüse

Frisches Obst und Gemüse ist meist besser als Konserven, da die Konservierung zu einer Reduktion von Vitaminen und Nahrungsergänzungsstoffen führt. Allerdings kann tiefgefrorenes Gemüse wiederum mehr Nährstoffe enthalten als solches, das zwar frisch geerntet, aber danach lange gelagert wurde. Ein größeres Problem bei Fertigprodukten sind

jedoch die zugesetzten Mengen an Geschmacksverstärkern wie Zucker und Fett. In vielen Konserven verstecken sich daher im Vergleich zu frischen Produkten mehr Kalorien.

Bioprodukte sind kein Muss

Wer sich Bio leisten kann – gut. Aber für viele ist es eine Kostenfrage. Relativ strenge Lebensmittelverordnungen begrenzen Schadstoffe bei allen Lebensmitteln, deswegen kann man sich auch ohne "Bio" gesund ernähren. Denn gesunde Ernährung hängt vor allem vom Zusammenspiel der Lebensmittel ab und nicht, ob das Ei von einem Freilandhof stammt oder aus einer Legebatterie. Eine artgerechte Tierhaltung ist sicherlich besser für das Tier. Aber ob Fleisch oder Eier aus nicht artgerechter Haltung tatsächlich schädlich für den Menschen sind, wurde bisher nicht belegt.

Immer weniger Geld für Ernährung

Die Deutschen geben seit Jahrzehnten immer weniger Geld fürs Essen aus: 1960 waren es noch 38 Prozent des Monatseinkommens. Heute sind es etwas über zehn Prozent. Dafür sind die Kosten fürs Wohnen und für die Mobilität gestiegen.

"Deswegen könnten wir es uns eigentlich leisten, mehr für Lebensmittel auszugeben, und zwar über alle Bevölkerungsschichten hinweg. Das ist auch deshalb wichtig, weil Gesundheit so stark von der Ernährung abhängt." Prof. Dr. Julia Mayerle

Ernährungssünden – Übergewicht und die Folgen

Was besonders gut schmeckt, ist meist ungesund: zu süß, zu fett, zu kalorienhaltig. Wer dick ist und sich wenig bewegt, hat ein erhöhtes Risiko, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Atemnot, Gelenkbeschwerden sowie an Fett- und Zuckerstoffwechselstörungen zu erkranken. Etwa 80 Prozent aller Fälle von Typ-2-Diabetes lassen sich auf Übergewicht zurückführen. Dabei beeinflussen nicht nur die Essgewohnheiten, sondern vor allem die Menge des Bauchfetts die Entstehung von Diabetes.

Gefahr Übergewicht

Die Deutschen werden immer dicker. Fast zwei von drei Männern und zwei von fünf Frauen sind inzwischen übergewichtig. Vor allem Männer trifft es am Ende ihres Berufslebens: Etwa drei Viertel wiegen zu viel. Bei Kindern kehrt sich der Trend gerade um: Erstklässler wiegen seltener zu viel als noch vor ein paar Jahren. Dennoch sind etwa zwei Millionen Kinder und Jugendliche krankhaft übergewichtig.

Doch ab wann spricht man von Übergewicht? Eine Orientierungshilfe ist der Body-Mass-Index (BMI). Ideal ist ein BMI zwischen 18,5 und 25 kg/m² oder auch etwas höher, immer vorausgesetzt, man bewegt sich ausreichend und ernährt sich ausgewogen. Ab einem BMI von etwa 30 beginnt die Fettleibigkeit (Adipositas) – mit einem entsprechend höheren Risiko zu erkranken.

Gefahr Untergewicht

Untergewicht ist nicht gesünder; es bringt nur andere Probleme mit sich - zum Beispiel Osteoporose, die vermehrt zu Knochenbrüchen führen kann. Auch Bandscheibenvorfälle sind häufiger bei untergewichtigen Patienten. Das gesündeste Gewicht ist wirklich das Normalgewicht.

Folgeerkrankungen

Je höher das Übergewicht, desto größer das Risiko für Folgekrankheiten – vor allem für Menschen mit der entsprechenden Veranlagung: Hoher Blutdruck, Störungen des Fett- und Zuckerstoffwechsels wie Typ-2-Diabetes und erhöhten Cholesterinwerten. Knochen und Gelenke können schneller verschleißsen, weil sie schwerer tragen müssen.

Gefäßveränderungen wie Arteriosklerose – eine "Verkalkung" der Gefäße – können zu Herzinfarkt und Schlaganfall führen. Bei Diabetes kann es zu Augen-, Nerven- und Nierenschäden kommen. Bei starkem Übergewicht scheint das Gehirn aufgrund eingeschränkter Vernetzungen im höheren Alter schlechter planen und sich erinnern zu können, so dass so das Risiko, an Alzheimer zu erkranken, zu steigen scheint.

Das metabolische Syndrom

Wer sehr dick ist und sich wenig bewegt, hat ein höheres Risiko für das sogenannte metabolische Syndrom. Diese Kombination von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Fettleber kann unter anderem auch ein erhöhtes Krebsrisiko und dadurch eine reduzierte Lebenserwartung nach sich ziehen.

Krebsrisiko

"Wer übergewichtig ist, viel rotes Fleisch und vermehrt gebratenes Essen zu sich nimmt und zu wenig Obst und Gemüse isst, hat ein erhöhtes Darmkrebsrisiko." Prof. Dr. Julia Mayerle

Präventiv essen – durch gesunde Ernährung Krankheiten vorbeugen

Wer seine Ernährung umstellt, sich mehr bewegt und dadurch abnimmt, kann das Risiko für Folgekrankheiten stark senken. Denn Typ-2-Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen entstehen nicht erst bei starker Fettleibigkeit.

"Wir arbeiten nicht mehr körperlich schwer auf dem Feld und verbrauchen Kalorien, sondern leben in einer Wohlstandswelt. Wenn wir hungrig zum Einkaufen gehen und statt täglich 2.000 auf einmal 4.000 Kilokalorien zu uns nehmen, brauchen wir uns nicht zu wundern, wenn wir zunehmen." Prof. Dr. Julia Mayerle

Ist Prävention möglich?

Mehrere Faktoren beeinflussen die Gesundheit, darunter Schlaf, Stress, Ernährung, Alkohol, Nikotin, körperliche Aktivität und Umwelteinflüsse. Wer sich also gesund ernährt, aber nur auf der Couch sitzt, verhindert noch keine Erkrankungen. 'Heilen' kann Ernährung alleine sicher nicht. Aber wer abnimmt, kann sein Diabetes-Risiko um bis zu 90 Prozent senken und das Risiko einer koronaren Herzerkrankung um 80 Prozent.

"Übergewicht und Folgeerkrankungen sind verursacht durch eine Mischung aus genetischer Veranlagung und äußeren Umständen. Manchmal bleibt unklar, ob Übergewicht in einer Familie an den Genen liegt oder daran, dass Oma gut kocht und ihre Kochkünste an Tochter und Enkel weitergegeben hat." Prof. Dr. Julia Mayerle

Wohlstandskrankheit Gicht

Gicht wird durch Übergewicht, übermäßigen Alkoholgenuss und eine purinreiche Ernährung ausgelöst; meist kommt eine erbliche Veranlagung hinzu. Eine Ernährung unter anderem mit viel tierischem Eiweiß aber auch beim Konsum von Sojaprodukten und einer verminderten Flüssigkeitszufuhr kann in Abhängigkeit von der Nierenfunktion aufgrund eines erhöhten Harnsäurespiegels zur Ablagerung von Kristallen in den Gelenken und Nieren führen. Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Innereien, Leber, Wurst, manche Fischarten und Gemüsesorten enthalten viele Purine. Durch eine Umstellung des Essverhaltens kann der Harnsäurespiegel reduziert und das Krankheitsbild verbessert werden.

"Wenn Sie in Frankreich durch die Sterne-Restaurants tingeln und Froschschenkel und viel tierisches Eiweiß zu sich nehmen, kann ein guter Rotwein dann durchaus zum Gichtanfall führen. Leben wie Gott in Frankreich." Prof. Dr. Julia Mayerle

Wer sollte seine Ernährung umstellen?

Eine ausgewogene Ernährung mit wenig Fleisch und ohne viel Fett und Zucker ist für einen gesunden Menschen ausreichend, um das Risiko für sogenannte Wohlstandskrankheiten so weit wie möglich zu verringern. Bestimmte Erkrankungen wie etwa Diabetes erfordern in jedem Fall eine entsprechende Umstellung der Ernährung, um die Blutzuckerwerte unter Kontrolle zu halten.

Wer unter Lebensmittelunverträglichkeiten wie Zöliakie oder an chronischen Magen-Darm-Erkrankungen leidet, muss bestimmte Lebensmittel meiden und in seltenen Fällen mit Nahrungsergänzungsmitteln nachhelfen.

"Letztendlich beugt am besten vor, wer sich an die zehn Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung hält. Dann haben Sie alles getan, was geht. Mein Tipp: Gesunde Ernährung und Bewegung sind das Geheimnis zum Erfolg."
Prof. Dr. Julia Mayerle

Essens-Analyse - Abnehmen in der Familie

Wer langfristig mit der Familie Gewicht verlieren möchte, sollte zuerst alle Essensgewohnheiten analysieren und dann die Ernährung langsam umstellen. Die zehn Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung helfen beim gemeinsamen Ernährungs-Check: Welche Regeln werden regelmäßig gebrochen? Wie viele Kalorien nimmt jedes Familienmitglied täglich zu sich und mit welchen Nahrungsmitteln? Wie könnte das Essen besser zusammengesetzt sein?

Der große Ernährungsscheck

Am Anfang steht das Kalorienzählen für alle Familienmitglieder. Gerade bei Kindern muss man genau hinschauen: Wie viele Tüten Chips essen sie? Wie lange sitzen sie täglich vor dem Fernseher? Wo verstecken sich Kalorienbomben? Orangensaft gilt beispielsweise als hervorragender Vitamin-C-Lieferant. Aber ein Liter Orangensaft enthält auch viel Fruchtzucker – und deshalb 450 Kilokalorien.

Kinder essen, was ihnen angeboten wird. Die Eltern müssen also handeln. Und sie unterschätzen häufig selbst, wie viele Kalorien sich in dem Glas Bier oder Wein am Abend verstecken.

"Aus meiner Sicht stellt gar nicht so sehr das Suchtverhalten beim Alkoholkonsum ein Problem dar, sondern dass man erhebliche Mengen an Kalorien zu sich nimmt, ohne sie mitzurechnen." Prof. Dr. Julia Mayerle

Familien kommen nach einem Ernährungsscheck schnell ins Grübeln. Um das Normalgewicht zu erreichen und langfristig zu halten, helfen strukturierte Programme mit Kochkursen, Sport und einer ausgewogenen Diät.

"Wenn Sie abnehmen wollen, müssen Sie einfach Kalorien reduzieren und weniger essen. Platt gesagt, 'Essen Sie die Hälfte' ist der Weg zum Erfolg. Und Sie brauchen natürlich Bewegung." Prof. Dr. Julia Mayerle

Tipps für den Alltag

- Fünf Gemüse- und Obstportionen pro Tag
- Vollkornprodukte
- Tierische Lebensmittel nur als Ergänzung
- Versteckte Fette und Zucker in Fertiggerichten meiden
- Wasser und Tee
- Alkohol vermeiden
- Schonende Zubereitung
- Zeit fürs Essen nehmen
- Bewegung!

Festtagsvöllerei: So schlägt Weihnachten nicht auf den Magen

Autorin: Marlene Riederer

Weihnachtszeit - Zeit der üppigen Mahlzeiten. Man haut kräftig rein und lässt nichts übrig. Das hat Folgen. Die können ziemlich unangenehm sein: Völlegefühl, Sodbrennen, Blähungen. Wie kann man die Verdauung unterstützen?

Weihnachtsgans, Knödel und Blaukraut - unserem Magen stehen harte Zeiten bevor. Gerade in der Weihnachtszeit wird geschlemmt, was das Zeug hält, und unser Magen muss Schwerstarbeit leisten. Die Speisen, die wir an diesen Tagen zu uns nehmen, enthalten viel Fett, Eiweiß, Zucker – und meist wenig Ballaststoffe. Die Folgen sind Blähungen, Völlegefühl, Sodbrennen, Magendrücken, Verstopfung. Doch man kann den Verdauungstrakt mit natürlichen Mitteln unterstützen, damit Weihnachten nicht auf den Magen schlägt:

Nickerchen oder Spaziergang?

Wer kennt ihn nicht den Spruch: "Nach dem Essen sollst du ruhen oder tausend Schritte tun!" Die Gefahr ist groß, dass man an den Feiertagen dem Nickerchen den Vorzug gibt. Doch das ist genau das Falsche, denn durch (moderate) Bewegung kann man das Völlegefühl tatsächlich verringern.

Ein Espresso nach dem Essen

Am häufigsten wird nach dem Essen zu einem Espresso oder einem Schnaps gegriffen, denn beides soll gut für die Verdauung sein. Das eine ist eine gute, das andere eine schlechte Idee:

Das Koffein im Espresso stimuliert bestimmte Bitter-Rezeptoren auf der Zunge und im Magen. Die Reaktion: Es wird mehr Magensäure ausgeschüttet, was Einfluss auf die Verdauung hat. Filterkaffee wirkt noch besser als Espresso, ist aber nicht so gut verträglich. Espressobohnen werden länger geröstet, sodass

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.
Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!

© Bayerischer Rundfunk 2019

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München; Service-Nr.: 0800 / 5900 222 Fax: 089/5900-46258

service@bayern2.de; www.bayern2.de

mehr Säuren abgebaut werden. Das macht den Espresso magenschonender. Was viele sicherlich kennen: Zumindest die Darmaktivität wird durch Kaffee angeregt, die Entleerung des Darms wird beschleunigt.

Und was ist mit dem klassischen Schnäpschen?

Schnaps steht in dem Ruf, die Verdauung anzukurbeln. Da ist aber wohl mehr der Wunsch Vater des Gedankens, denn eigentlich ist das Gegenteil der Fall: Schnaps wird vor dem Fett verdaut, das heißt, das Käsefondue liegt noch länger im Magen.

Bestätigt wurde das vor Jahren auch durch einen kleinen Versuch des Universitätsspitals Zürich. An 20 Teilnehmern testeten die Schweizer Forscher, wie schnell Käsefondue mit Brot im Magen abgebaut wird. Die Versuchsteilnehmer mussten dazu entweder Alkohol, Schwarztee und Wasser trinken. Das Ergebnis: Die Probanden, die zum Essen Wein und danach einen Schnaps tranken, hatten am längsten was von ihrem Essen. Die Verdauung arbeitete am langsamsten, auch wenn sich die Magenmuskulatur entspannte. Die Schwarztee- und Wassertrinker verdauten die fettreiche Mahlzeit am schnellsten.

Wermut räumt den Magen auf

Der hohe Anteil an Bitterstoffen macht Wermut zu einem beliebten Mittel bei Blähungen und Verdauungsstörungen. Außerdem wirken die ätherischen Öle beruhigend auf den Magen-Darm-Trakt. Auch hier gilt: Schnaps ist eher kontraproduktiv, aber Wermutwein in moderaten Mengen ist hilfreich. Sie können ihn selber herstellen: Einen Liter Weißwein mit 40 Milliliter Wermutsaft sieden, mit 150 g Honig süßen. Den Wein vom Herd nehmen, abseihen und noch heiß in Flaschen abfüllen. Das Ganze geht natürlich auch alkoholfrei: Übergießen Sie Wermutblätter mit heißem Wasser und seihen Sie das Ganze nach zehn Minuten ab.

Wacholder hilft gegen Völlegefühl

Die Wacholderbeeren enthalten ätherisches Öl, Gerbstoffe und Bitterstoffe, die gegen das Völlegefühl nach dem Essen helfen: Sie regen den Stoffwechsel an, weshalb sie auch bei der Zubereitung schwer verdaulicher Speisen verwendet werden. Nierenkranke und Schwangere allerdings sollten auf den Wacholder verzichten! Zwei Teelöffel getrockneter Wacholderbeeren in einen Topf mit Wasser füllen und aufkochen lassen. Den Tee eine Viertelstunde ziehen lassen und dann abseihen. Nicht davon abschrecken lassen, dass der Tee bitter schmeckt. Bei Verdauungsbeschwerden helfen zwei bis drei Tassen pro Tag.

Feigen führen ab

Feigen helfen gegen Verstopfung. Sie enthalten zahlreiche Enzyme, Ballaststoffe sowie Vitamine, Mineralstoffe und Aminosäuren, die die

Verdauung ankurbeln und auf natürliche Weise abführend wirken. Außerdem neutralisieren sie überschüssige Magensäure. Und: Feigen haben einen hohen Fruchtzuckeranteil – dieser wirkt belebend auf Nerven und Gehirn. Legen Sie Feigen über Nacht in ein Glas Wasser. Trinken Sie das Feigenwasser und essen Sie auch die Feigen am nächsten Tag, am besten auf nüchternen Magen.

Fencheltee und Fenchelmilch

Fenchel hat sich schon bei Babys Bauchschmerzen bewährt. Durch unvollständig verdaute Nahrung entstehen Blähungen und Bauchweh. Die ätherischen Öle im Fenchel helfen dagegen. Pro Tasse Tee reicht ein Teelöffel Fenchelsamen. Am besten ist: Vorbeugend trinken, denn dann wirkt er am besten. Man kann aber auch Milch mit einer Prise Fenchel aufkochen lassen (5 bis 10 Minuten). Die Milch wirkt zudem auf den Säurehaushalt des Magens ausgleichend.

Anistee - hilft auch bei Erkältungen

Bei Blähungen helfen neben Fenchel auch Anis oder Kümmel. Neben dem Teetrinken kann man auch die Speisen damit würzen. Überbrühen Sie 1 TL Anis mit 1 Tasse kochendem Wasser. Lassen Sie den Tee zehn Minuten ziehen. Der Tee empfiehlt sich bei Verdauungsbeschwerden, Blähungen und Krämpfen. Das ätherische Öl des Anis macht den Tee auch bei Hustenbeschwerden empfehlenswert.

Salbei gegen Sodbrennen

Sodbrennen entsteht durch einen überhöhten Säuregehalt im Magen. Die im Salbei enthaltenen Gerbstoffe, Bitterstoffe und das ätherische Öl bringen den Magen-Darm-Trakt wieder auf Touren, den Magensäurehaushalt ins Gleichgewicht und wirken beruhigend. Nehmen Sie eine Handvoll frische Salbeiblätter. Zerkleinern Sie die Blätter und geben Sie sie zusammen mit einem Liter Rotwein in einen Topf, kochen Sie den Wein eine Minute lang auf und lassen ihn dann einen ganzen Tag stehen. Danach können Sie ihn abseihen. Trinken Sie zwei Mal am Tag ein Likörglas von diesem Wein.

Wunderwaffe Ingwer

Mit Ingwer kann man Essen würzen, Weihnachtsgebäck verfeinern und kandierte süß-scharfe Bonbons herstellen. Nur übertreiben sollte man es beim Essen nicht: Wird Ingwer zu hoch dosiert, kann sich seine Wirkung ins Gegenteil verkehren und Sodbrennen sowie Magenschmerzen verursachen. In moderaten Dosen hilft Ingwer nicht nur gegen Verdauungsbeschwerden, sondern regt auch das Immunsystem an. Daher setzt man die Knolle in ganz Asien gerne als Erkältungstee ein. In kleinen Scheiben wird der Ingwer

beispielsweise in heißes Wasser geworfen und sein aromatischer Duft eingeatmet. Für unterwegs gibt es auch Ingwertropfen.

Weniger ist mehr

Wer grundsätzlich zu Blähungen neigt, sollte auch an den Festtagen zum Beispiel auf das Blaukraut verzichten, denn Kohl bläht bekanntlich – ebenso wie Hülsenfrüchte und zu viel Zwiebeln oder Lauch.