



FUNK UHR

# GESUNDHEIT *aktuell*

• Ernährung • Medizin • Wohlbefinden

## WAS WIRKT WIE?

Rohkost am besten nur bis 17 Uhr verzehren – sie gärt im Bauch. Capsaicin in Chili tötet Bakterien ab (Foto r.o.). Käse verschleißt den Magen und sättigt (r.u.)



Stopfen Bananen wirklich? Und kann der Magen übersäuern?

## Verdauungs-Tipps im Wahrheits-Check

**W**as gibt es schöneres, als richtig zu schlucken? Wenn es nur danach nicht im Magen so zwicken würde... Früher riet die Großmutter dann: „Trink einen Schnaps.“ Sie meinte es gut, lag aber leider falsch. Denn Alkohol bremst die Verdauung eher. Aber welche Tipps helfen wirklich? Der Proktologe Professor Dr. Stefan Hillejan von der Praxisklinik für Venen- und Enddarmkrankungen, Hannover, klärt auf.

**Stopfen Bananen?** Kommt auf den Reifegrad an. Die grünen Bananen können tatsächlich leichtes Völlegefühl auslösen.

**Helfen Cola & Salzstangen bei Durchfall?** Falsch: Der hohe Zuckergehalt in Cola entzieht dem Körper noch mehr Flüssigkeit. Besser: spezielle Elektrolytlösungen.

**Auf der Toilette gerade sitzen?** Nein. Die Hocksitzhaltung bringt den Darm in eine bessere Position.

**Beim Essen nicht trinken?** Das rät man, weil sonst die Magensäure verdünnt und die

Nahrung nicht optimal aufgespalten wird. Ein Glas Wasser pro Mahlzeit ist okay – am besten ohne Kohlensäure.

**Eine warme Mahlzeit pro Tag – ein Muss?** Nein. Aber warme Mahlzeiten sind abwechslungsreicher, sättigen schneller und man nimmt sich dafür mehr Zeit – gut für die Verdauung.

**Verursacht frisches Brot Bauchweh?** Nur, wenn man zu viel davon zu hastig isst. Verschluckt man dabei zu viel Luft, kann es zu Blähungen kommen.

**Schließt Käse den Magen?** Seine Fettsäuren bewirken, dass die Öffnung zum Darm geschlossen wird, sodass wir satt sind. Gegen Völlegefühl helfen Kümmel- und Pfefferminzöl (z. B. in Carmenthin, rezeptfrei, in der Apotheke).

**Ballaststoffe – gut für den Darm?** Zumindest die unlöslichen. Die löslichen sind wichtig für den Stoffwechsel. Doch nicht jeder verträgt sie. Ist das Nervensystem im Darm gestört, verlangsamt sich die Verdauung.

**Tötet scharfes Essen Keime?** Capsaicin in Chili und Piperin in Pfeffer regen die Magensäureproduktion an und killen Keime. Nichts für empfindliche Mägen!

**Ist zu viel Magensäure schlecht?** Ja, sie kann kurzfristig Sodbrennen auslösen und dauerhaft die Magenschleimhaut angreifen.



### UNSER EXPERTE

Prof. Dr. Dr. Stefan Hillejan  
Privatärztl. Praxisklinik für Enddarmkrankungen, Hannover



**Auf die richtige Sitzposition kommt es an**  
Besser als gerade Haltung: hinhocken. Ein 35°-Winkel zwischen Oberkörper und Schenkel und ein Schemel erleichtern den Prozess

Fotos: AdobeStock/Olena Mykhaylova, Fotolia/Svenja98, iStock/solar22/Troels Graugaard, privat



## Stark gegen Nagelpilz



## Ciclopoli

Der einzige wasserlösliche Anti-Pilz-Lack

- + einfach und bequem anzuwenden
- + kein Feilen, kein Nagellackentferner
- + dringt rasch und tief in den Nagel ein
- + beschleunigt das Nagelwachstum
- + praktisch unsichtbar

[www.nagelpilz-weg.de](http://www.nagelpilz-weg.de)

rezeptfrei in Ihrer Apotheke

### Ciclopoli® gegen Nagelpilz

Wirkstoff: 8% Ciclopirox. Wirkstoffhaltiger Nagellack zur Anwendung ab 18 Jahren. Anwendungsgebiete: Pilzkrankungen der Nägel, die durch Fadenpilze (Dermatophyten) und/oder andere Pilze, die mit Ciclopirox behandelt werden können, verursacht wurden. Warnhinweis: Enthält Cetylstearylalkohol, örtlich begrenzte Hautreizungen (z. B. Kontaktdermatitis) möglich. Apothekenpflichtig. Stand: Januar 2017. Polichem SA; 50, Val Fleuri; LU-1526 Luxembourg. Mitvertrieb: Almirall Hermal GmbH, Geschäftsbereich Taurus Pharma; Scholtzstraße 3; D-21465 Reinbek. info@almirall.de  
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.