

**UNSER
EXPERTE**



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

Wenn es um Magen und Darm geht, hat jeder einen Tipp parat. Doch so mancher hat sich als falsch erwiesen

Stopfen Bananen wirklich?

Verdauungs-Tipps im Wahrheits-Check

WAS WIRKT WIE?
Rohkost nur bis 17 Uhr verzehren – sie gärt im Bauch. Käse verschließt den Magen und sättigt (Foto r.o.) Capsaicin in Chili tötet Bakterien ab (r.u.)



Was gibt es Schöneres, als genüsslich zu schlemmen? Wenn es nur danach nicht regelmäßig im Magen zwicken würde ... Früher riet die Großmutter dann: „Trink einen Schnaps.“ Sie meinte es gut, lag damit aber leider ziemlich 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. Grüne Bananen können tatsächlich leichtes Völlegefühl auslösen, reife eher nicht.

Helfen Cola & Salzstangen bei Durchfall?

Falsch: Der viele Zucker in Cola und das Salz auf dem Gebäck entziehen dem Körper noch mehr Flüssigkeit. Besser: spezielle Elektrolytlösungen aus der Apotheke.

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. Die Blubberbläschen fördern Aufstoßen.

Eine warme Mahlzeit pro Tag – ist das immer nötig?

Nein. Aber einmal erhitze Mahlzeiten sind abwechslungsreicher – Rohkostler verzichten auf Kartoffeln oder Bohnen und bekommen auf die Dauer ein Problem wegen fehlender Mineralstoffe. Die Temperatur der Mahlzeit spielt eigentlich keine Rolle, aber warmes Essen sättigt schneller und man nimmt sich dafür mehr Zeit – gut für die Verdauung.

Verursacht frisches Brot tatsächlich Bauchweh?

Nur, wenn man zu viel davon zu hastig isst. Verschluckt man dabei zu viel Luft, kann es zu Blähungen kommen. Der Spruch stammt aus der Zeit, in der Brot

wertvoll war – jeder alte Kanten musste gegessen werden, bevor man das neue Brot anbrach.

Schließt Käse den Magen?

Ja, aber nicht von oben, wie ein Deckel, sondern von unten, wie ein Pfropfen. 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).

Sind Ballaststoffe tatsächlich gut für den Darm?

Zumindest die unlöslichen. Die löslichen sind wichtig für den Stoffwechsel. Doch nicht jeder verträgt sie – dann kein Brot mit ganzen Körnern, sondern gemahlene Vollkornbrot essen. 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. Deshalb sind Speisen in heißen Ländern ohne zuverlässige Kühlmöglichkeiten so scharf gewürzt. Nichts für empfindliche Mägen!

Ist zu viel Magensäure schlecht?

Ja, sie kann kurzfristig Sodbrennen auslösen und dauerhaft die Magenschleimhaut angreifen. Tipp: Zitronensaft neutralisiert.

Auf der Toilette gerade sitzen?

Besser nicht. Die Hocksitzhaltung bringt den Darm in eine entspanntere Position. Dazu die Füße während des Stuhlgangs auf einen etwa 20 Zentimeter hohen Hocker stellen.



Auf die richtige Sitzposition

kommt es an Besser als gerade Haltung: hinhocken. Ein 35-Grad-Winkel zwischen Oberkörper und Schenkel und ein Schemel erleichtern den Stuhlabgang