



**Booklet  
jetzt gratis  
in Ihrer Drogerie**

# MAGEN UND DARM

WISSEN  
KOMPAKT

Sensibles  
Organ

Von der  
Rolle

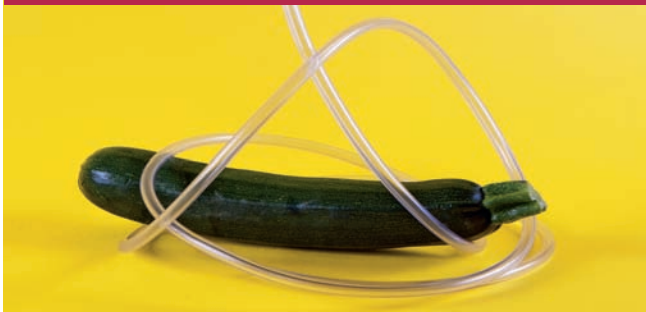
Ein gutes  
Bauchgefühl

# Inhalt

## Leseprobe

Chemielabor Magen	4
Ein sensibles Organ	5
Übelkeit und Erbrechen	6
Überwachungsstation Darm	7
Der Abwehrspezialist	9
Verstopfung: kein Durchkommen	10
Durchfall: kein Halten	11
Bewährte Hilfe gegen Durchfall	12
Von der Rolle	13
Richtig ernährt	14
Kräuter für den Bauch	15

**«Hundert Millionen Neuronen steuern die Magen-Darm-Funktionen. Man spricht von einem Bauchhirn.»**



# Chemielabor Magen

Der Magen ist mehr als eine simple Knetmaschine, er ist ein ausgeklügeltes Chemielabor. Er ist ein komplexes Gebilde aus Muskeln, Drüsen und Nerven, das von Botenstoffen, Enzymen, Hormonen und Verdauungsstoffen in seiner Funktion unterstützt wird. Mitspieler in diesem eng vernetzten Prozess ist eine Schleimwand, die die Magenwand schützt. Alles wird von einem eigenständigen Teil des vegetativen Nervensystems gesteuert. Das sogenannte enterische Nervensystem wird auch als Bauchhirn oder zweites Gehirn bezeichnet. Mit nahezu 100 Millionen Neuronen reicht es in seiner Grösse nahe an die zentrale Datenautobahn unseres Körpers, ans Rückenmark, heran.

Die Nahrungsumwandlung beginnt im Mund durch Einspeichelung und Zerkleinerung der Nahrung. Über die Speiseröhre gelangt der Speisebrei in den oberen Teil des Magens. Bei Nahrungsaufnahme dehnen sich die Muskeln, um das Magenvolumen an die Nahrungsmenge anzupassen. Im Magen selbst produzieren die Drüsen

## Hätten Sie gewusst, dass...

...der Magen in ungefülltem Zustand etwa 20 Zentimeter lang ist und ein Fassungsvermögen von durchschnittlich 1,2 bis 1,6 Litern hat? Form, Grösse und Lage des Magens hängen von individuellen Faktoren wie Lebensalter, Füllungszustand oder Körperlage ab.

der Magenschleimhaut den salzsäurerehaltigen Magensaft, der die Verdauung einleitet und dem Darm wichtige Arbeit bei der Zerkleinerung abnimmt. Muskelbewegungen des Magens mischen und zerlegen den Speisebrei. In kleinen Portionen gelangt er in den unteren Teil des Magens und über den Magenausgang in den Zwölffingerdarm. In diesen münden die Gänge der Galle und der Bauchspeicheldrüse, die Verdauungssäfte und Enzyme zur Aufspaltung der Nahrung beisteuern.

# Ein sensibles Organ

Wenn uns – im wörtlichen oder übertragenen Sinn – Geschehnisse «auf den Magen schlagen» oder uns «sauer aufstossen», dann zeigt das, dass der Magen ein gefühlssensibles Organ ist. So können denn nicht nur falsche Ernährungsgewohnheiten,

sondern auch Stress und Magenproblemen führen. Am besten Sie beugen den unangenehmen Beschwerden vor:

- Vermeiden Sie Stress, Ärger und hastiges Essen.
- Nehmen Sie sich genügend Zeit für regelmässige Mahlzeiten.
- Nehmen Sie statt einer üppigen lieber mehrere kleine Mahlzeiten zu sich.

**Kommt es doch einmal zu Magenproblemen, können folgende Rezepte Linderung bringen:**

- Tees, beispielsweise aus Melisse, Engelwurz oder Eibisch, beruhigen und stärken die Magenschleimhaut.
- Bei Schleimhautentzündungen helfen Kamille und Ringelblumen. Um die Schleimhaut zu schützen, können Sie auch Tausendguldenkraut oder Spitzweigerich hinzufügen.
- Ist der Magen durch Stress angespannt, kann die Passionsblume Linderung bringen.

