

**Anette Stahl-Knura**, Elbinger Str. 55, 71522 Backnang, Tel. 07191- 732 902,  
Fachärztin für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Schwerpunkte:  
Ernährungsmedizin, moderne MayrMedizin, [www.stahl-knura.de](http://www.stahl-knura.de) [praxis@stahl-knura.de](mailto:praxis@stahl-knura.de)

## Tipps für die Verdauung

- **Wichtig ist nicht nur, was wir essen, sondern vor allem wie wir das Essen verdauen.**
- **Individuelle Verträglichkeit hat immer Vorfahrt bei der Lebensmittelauswahl.**
- Für eine **schöne Atmosphäre** beim Essen sorgen. Anspannung behindert die Verdauungsarbeit. Daher vertragen Menschen im Urlaub manche Speisen besser als im Berufsstress.  
**Kerzenschein** hilft langsamer und mit mehr Genuss zu essen.
- **Wärme verbessert die Durchblutung der Verdauungsorgane.** Besonders erschöpften Menschen, denen die nötige Energie zum Verdauen fehlt, hilft eine **Wärmflasche** 5-10 min vor dem Essen auf den Bauch gelegt. Bei Verdauungsproblemen eher wohl temperierte Getränke und Speisen bevorzugen statt zu kühle.
- **Bitterstoffe** machen das Essen bekömmlicher, vor allem für Leber und Galle. Es gibt fertige Kräutermischungen in Bioqualität als Pulver. 2-3x tgl 1 Messerspitze davon vor dem Essen im Mund einspeicheln oder mit etwas heißem Wasser angebrüht langsam trinken.
- Es dauert meist **20 min bis** sich Sättigung einstellt. **Beim ersten Sättigungsgefühl mit dem Essen aufhören** verhindert, dass die Verdauungsorgane überlastet werden.
- **Schmeckendes Kauen** = Schmauen, dh. jeden Bissen gut und genussvoll kauen und einspeicheln. Das bewirkt eine verbesserte Verdauungsleistung und verhindert Fäulnis- und Gärungsprozesse, die zu Selbstvergiftung durch Zersetzungsprodukte führen.
- **Zu Mahlzeiten möglichst nichts / nicht viel trinken**, damit die Verdauungssäfte unverdünnt wirksam werden. Größere Flüssigkeitsmengen lieber max. **20 min vor oder 60 min nach** einer **Mahlzeit** zu sich nehmen.
- **Kohlensäurehaltige Getränke** lieber meiden, wenn man zu Blähungen neigt.
- Wer müde ist, hat eine reduzierte Verdauungsleistung. Daher vor allem **bei Verdauungsproblemen, möglichst abends auf Rohkost und Obst verzichten**. Sonst kommt es leicht zu Gärung der Kohlenhydrate und es entstehen Fuselalkohole, die die Leber belasten und einen erholsamen Schlaf erschweren.  
Kurz dampfgaren und dann abkühlen macht klein geschnittenes Gemüse für Salatzubereitungen am Abend bekömmlicher. Auch kurz überbacken ist eine gute Alternative für Gemüse.
- **Säfte und Smoothies** enthalten neben wertvollen Vitaminen und Enzymen auch Kohlenhydrate. Viel und schnell getrunken führen auch sie zu Gärungsprozessen. Deshalb lieber weniger davon und löffelnd/ schluckweise, zu sich nehmen!
- **Essen ist eine Notwendigkeit, Genießen eine Kunst!**