

LISA-MARIE GEBAUER | DR. MAIKE GROENEVELD | ANNE KAMP

GESUND
ESSEN

ENDLICH RUHE IM MAGEN

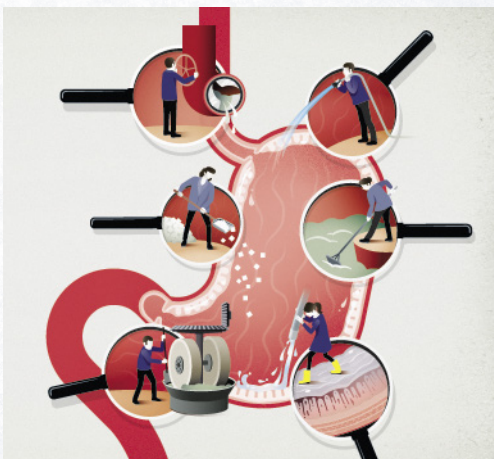


*Rezepte gegen
Sodbrennen,
Gastritis
und Reizmagen*

G|U

MAGENPROBLEME LINDERN

- 8 Die Verdauung – ein sensibles System
- 10 Der Magen unter der Lupe
- 14 Aufbau und Funktion des Magens
- 16 Auf der Flucht wird nicht verdaut
- 18 Übelkeit, Aufstoßen, Völlegefühl
- 20 Refluxkrankheit – Symptome, Ursachen und Therapie
- 24 Reizmagen – Symptome, Ursachen und Therapie
- 26 Magenschleimhautentzündung – Symptome, Ursachen und Therapie
- 28 Die Diagnose – wie stellt der Arzt Erkrankungen des Magens fest?
- 30 Protonenpumpeninhibitoren (PPI) – Fluch und Segen zugleich
- 34 PPI-Alternativen aus der Natur und der Apotheke
- 38 Ernährungstipps bei Magenproblemen
- 42 Spezielle Speisen und Getränke unter der Lupe
- 46 Verträgliche Kost bei akuter Gastritis
- 48 Lebensmittelallergien und -unverträglichkeiten
- 50 Die häufigsten Fragen und Antworten
- 52 Dos und Don'ts auf einen Blick



MAGENFREUNDLICHE GENUSSREZEPTE

- 56 **Brot, Brötchen & Müsli**
Gebäck mit langer Teigruhe sowie sanfte Porridges und Müslis beruhigen den Magen schon morgens.
- 68 **Aufstriche**
Nicht nur das Brot selbst, sondern auch das Topping kann im Magen für Turbulenzen sorgen. Diese Aufstriche nicht.
- 74 **Suppen & Eintöpfe**
Eine warme Kraftbrühe wirkt manchmal Wunder, wenn der Magen wieder rebelliert.
- 94 **Hauptgerichte**
Egal ob vegetarisch, mit Fleisch oder Fisch – diese Gerichte mit verträglichen Zutaten tun Ihrem empfindlichen Magen gut.
- 136 **Salate & Snacks**
Vor allem Rohkost verträgt ein angeschlagener Magen oft nicht gut. Probieren Sie deshalb mal Rote-Bete-Fenchel-Salat oder bunten Couscoussalat.
- 154 **Meal Prep**
Salat im Glas und herzhafte Muffins versetzen Ihren Magen auch unterwegs nicht in Stress.
- 174 **Süßes**
Auf ein kleines Dessert mag man ungern verzichten. Naschen Sie Nusskugeln, Grießbrei und Aprikosen-Quark-Kuchen.



- 186 Sachregister
- 187 Rezeptregister
- 192 Impressum

DIE VERDAUUNG – EIN SENSIBLES SYSTEM

Das Verdauungssystem besteht aus mehreren Organen, die in ihren Funktionen eng miteinander verbunden sind. Erfahren Sie hier, wie alles zusammenhängt und welche Rolle Ihr Magen dabei spielt.

DIE VERDAUUNG IM ÜBERBLICK

Der Verdauungstrakt ist insgesamt sechs bis acht Meter lang. Wir können ihn uns als langen Schlauch vorstellen, der im Mund beginnt und am Darmausgang endet. Der Mund ist die Eingangspforte des Verdauungssystems. Hier wird die Nahrung zerkleinert, damit eine möglichst große Angriffsfläche für die Verdauungsenzyme entsteht. Der Speichel macht den Nahrungsbrei gleitfähig und die im Mundspeichel enthaltenen Enzyme beginnen bereits mit der Verdauung der Kohlenhydrate. Dann geht es innerhalb von wenigen Sekunden durch die Speiseröhre (Oesophagus) in den Magen. Die Speiseröhre ist ein Muskelschlauch, der mit einer Schleimschicht ausgekleidet ist, sodass er den feuchten Speisebrei gut nach unten befördern kann. Am unteren Ende der Speiseröhre befindet sich der untere Speiseröhrenmuskel, der die Speiseröhre vom Magen trennt. Im Magen angekommen wird der Speisebrei mit Magensaft durchmischt und weiter zerkleinert. Der wichtigste Teil der

Verdauung erfolgt danach im fünf bis sechs Meter langen Dünndarm. Er besteht aus drei Abschnitten: dem Zwölffingerdarm (Duodenum), dem Leerdarm (Jejunum) und dem Krummdarm (Ileum). Im gesamten Dünndarm sind viele Verdauungsenzyme im Einsatz, die die Lebensmittelinhaltsstoffe in die kleinsten Bausteine zerlegen, damit sie die Dünndarmwand passieren und via Blut in alle Organe und Zellen transportiert werden können. Die innere Oberfläche des Dünndarms ist wie Samt durch kleinste Ausstülpungen vergrößert. Das ermöglicht einen intensiven Kontakt zwischen dem Nahrungsbrei und der Dünndarmoberfläche für eine möglichst große Nährstoffausbeute. Vom Dünndarm gelangt der nun nährstoffarme Rest des Speisebreis in den etwa einen Meter langen Dickdarm (Colon). Dieser entzieht dem Rest des Speisebreis einen großen Teil des Wassers, sodass ein geformter Stuhl entsteht. Der Dickdarm beherbergt Abermillionen Bakterien (Darmmikrobiom), die die letzten Reste verwerten und von unverdaulichen Bestandteilen in der Nahrung