

10 Tipps, die Magen und Speiseröhre gut tun

1. Zeit und Muße nehmen.

Nehmen Sie sich Zeit für das Essen und kauen Sie gründlich, damit die Nahrung fein zerkleinert und ausreichend mit Speichel vermischt im Magen ankommt. Die Verdauung beginnt im Mund!

2. Kleinere Portionen essen

Große Mengen machen dem Magen zu schaffen. Legen Sie das Besteck zur Seite, wenn sich Ihr Sättigungsgefühl meldet. Dieses tritt nach etwa 20 Minuten ein. Haben Sie in Kantine oder Gastronomie keine Skrupel, um eine kleinere Portion zu bitten oder Reste auf dem Teller zu lassen. Verteilen Sie die drei Hauptmahlzeiten auf fünf kleinere Mahlzeiten, wenn Ihnen das besser bekommt.

3. Sanft würzen

Menschen mit empfindlichem Magen sollten auf scharfe und stark gesalzene Gerichte verzichten. Würzen Sie milder und experimentieren Sie mit frischen Kräutern und Gewürzen. Viele Kräuter können im Balkonkasten oder Blumentopf gezogen werden. Nebenbei führen Sie dem Körper wertvolle Mineralien und Vitamine zu.

4. Schonend garen

Scharf Angebratenes und Fetthaltiges ist nicht besonders Magen freundlich und liegt häufig schwer im Magen. Kochen, dünsten oder garen Sie die Gerichte stattdessen lieber bei mäßiger Temperatur und benutzen Sie auch Tontopf oder Bratfolie. So bleiben außerdem Geschmack und wertvolle Inhaltsstoffe erhalten.

5. Leichte Vollkost

Wer auf einige Lebensmittel mit Blähungen reagiert, kann an der Zubereitung feilen. Werden Zwiebeln und Knoblauch gedünstet, blähen sie weniger als im Rohzustand. Mit Kümmel verfeinertes Kopfgemüse ist ebenfalls besser verdaulich.

6. Kaffee in Maßen

Manche Menschen vertragen Kaffee nicht gut. Häufig hilft ein Wechsel der Kaffeesorte. Mittlerweile gibt es auch kleine Kaffeeröstereien, die säurearme Sorten im Angebot haben. Hier hilft nur das Ausprobieren.

7. Alkohol meiden

Alkohol reizt als Zellgift die Magenschleimhaut und regt die Magensäureproduktion an. Je seltener er konsumiert wird, desto besser. Statt eines Verdauungsschnapses vertreibt ein Verdauungsspaziergang ein Völlegefühl mindestens genau so gut.

8. Rauchen aufgeben

Auch Nikotin regt die Magensäureproduktion an. Wer das Rauchen aufgibt, hat bereits einen wichtigen Schritt zu einer gesünderen Lebensweise getan.

9. Übergewicht abbauen

Halten Sie Ihr Gewicht in einem Body-Mass-Index-Bereich von 18,5-24,9. Übergewicht trägt durch die Erhöhung des Drucks im Bauchraum zum Sodbrennen bei. Sport treiben nicht vergessen!

10. Sodbrennen löschen

Sodbrennen verschwindet mit ein paar Schlückchen mildem Tee (Kümmel, Fenchel, Anis) oder Wasser etwas schneller. Auch nach einem Stück Kartoffel oder trockenem Brot, langsam gekaut und geschluckt, lässt das Brennen meist rasch nach. Ultrafeine Heilerde bindet Magensäure und kann über längere Zeit ohne unerwünschte Wirkung eingenommen werden (z.B. Luvos Heilerde Ultra, 3x1 TL mit Wasser eingenommen, erhältlich in Dorgerie- und Supermärkten, Reformhäusern und Apotheken). Wichtig ist hier wieder die Vermeidung der Magensäurelocker Zucker, Nikotin, Alkohol und ggf. Kaffee.