

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



Unsere Nahrung, bestehend aus komplexen Verbindungen von Fetten, Kohlenhydraten und Eiweißstoffen, muss in kleinste, wasserlösliche Bestandteile zerlegt werden, damit sie vom Blut aus dem Darm aufgenommen und in alle Körperteile transportiert werden kann.

Die Verdauung beginnt im Mund heißt es. Doch sehen wir, wie so mancher in der kurzen Mittagspause im Fast-Food-Restaurant sein Essen blitzschnell hinunterschlingt, kommen Zweifel auf. Wird dieser Schritt also überbewertet? Nein. Tatsächlich gibt es eine Reihe von Studien und Untersuchungen zum Ess- und Kauverhalten, die zeigen, dass unzureichend gekaut Essen »schwer« im Magen liegt, und darüber hinaus Übergewicht fördert (s. F. Martin S. 10). Der Kauvorgang hilft zudem beim Stressabbau, was auf eine andere Art der gesunden Verdauung im Magen-Darm-Trakt zugutekommt. Und: Nach dem Essen Zähneputzen nicht vergessen! Eine unzureichende Mundhygiene kann Ursache für eine Hypertonie sein. Untersuchungen zufolge haben Menschen mit chronischer Parodontitis häufiger einen erhöhten Blutdruck, der durch eine zahnheilkundliche Behandlung wieder gesenkt werden kann (s. M. Schneider S. 13).

Insgesamt ist der Verdauungsprozess ein präzise aufeinander abgestimmtes System an Abläufen – über Speiseröhre, Magen, Dünndarm und Dickdarm – vergleichbar mit einem Uhrwerk, bei dem ein Zahnrad ins andere greift (s. S. Selzer S. 6). Wird dieses System durch Erkrankungen, Medikamente oder Stress gestört, gerät der perfekte Ablauf aus dem Takt. Resultat sind Unwohlsein, Schmerzen und ggf. eine nicht vollständig aufgeschlossene und resorbierte Nahrung.

Protonenpumpenhemmer beispielsweise, die bei gastroösophagealem Reflux, Gastritis oder Magen- beziehungsweise Zwölffingerdarmgeschwüren Anwendung finden, werden häufig weitaus länger eingenommen als ursprünglich vorgesehen. Diese Dauermedikation setzt eine fatale Kettenreaktion in Gang, indem sie u. a. die Zusammensetzung des Mikrobioms verändert und die Aufnahme wichtiger Mineralien stört. Eine bessere Alternative stellen hier nebenwirkungsarme Phytotherapeutika wie Eibisch, Isländisch Moos etc. (s. S. Ritter S. 17) dar.

Der in der Artischocke (s. Titelbild) enthaltene Bitterstoff Cynarin steigert die Sekretion von Gallenflüssigkeit in der Leber. Daher werden Pflanzenextrakte aus Artischockenblättern erfolgreich in der Therapie der Dyspepsie eingesetzt. Positiver Nebeneffekt: Aufgrund weiterer Inhaltsstoffe wie Luteolin, Chlorogensäuren etc. und entsprechender Interaktionen und Wirkmechanismen wird auch der Cholesterinspiegel gesenkt.

In der tibetischen Medizin ist die Regulierung der Verdauung ein Schlüsselement und Startpunkt einer ganzheitlichen Betrachtung und Behandlung, denn man geht davon aus, dass 80 % der chronischen Erkrankungen durch ein schwaches Verdauungsfeuer entstehen (s. S. Helbig S. 24).

Viel Freude beim Lesen
wünscht Ihnen

Susanne Dell

Dr. Susanne Dell, Chefredakteurin