Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 64 (1986)
Heft: 1

Artikel: Verdauung ist lebenswichtig
Autor: Brand, Niklaus
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-721105

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Verdauung ist lebenswichtig

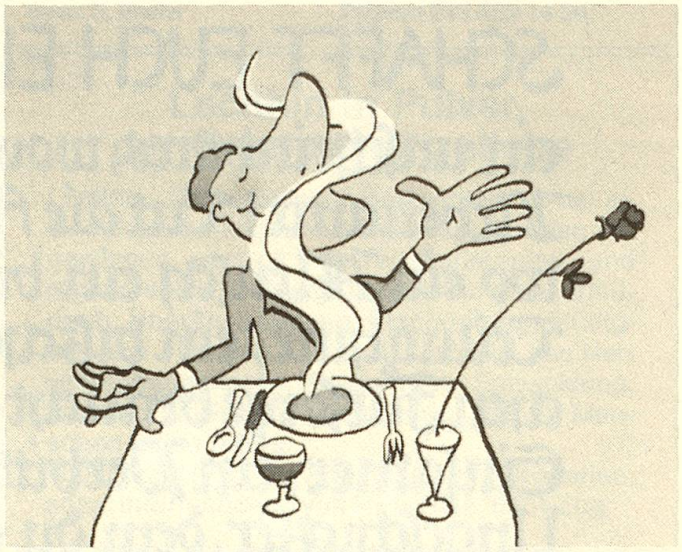
Es ist erstaunlich, wie wenig gesundheitsbewusst sich viele Menschen verhalten. Diese Feststellung gilt allgemein auch für unsere Ernährungsweise. Wie der Verdauungsapparat mit den zugeführten Speisen fertig wird, scheint sie nicht im mindesten zu interessieren. Es überrascht daher nicht, dass Verdauungsbeschwerden zu den häufigsten Krankheitsbildern gehören. Wenn man aber versteht, wie die Verdauung funktioniert und worauf es bei der Ernährung ankommt, ist eigentlich alles ganz einfach. Was richtig ist, muss eben nicht notwendigerweise auch kompliziert sein.

Dr. med. Niklaus Brand, praktizierender Arzt

Das Geheimnis einer leistungsfähigen Verdauung

Die meisten Erwachsenen, gehetzt von früh bis spät, schlingen ihre Mahlzeiten hastig hinunter. Sie eilen von Sitzung zu Sitzung und verpassen dabei die wichtigste Sitzung – nämlich die auf dem stillen Örtchen. Und dafür muss man sich Zeit nehmen.

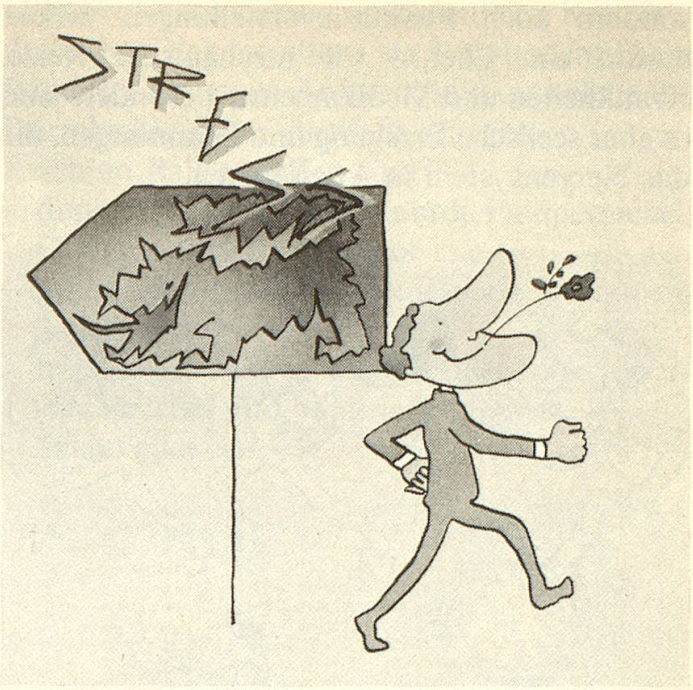
12 goldene Regeln für eine gute Verdauung



1. Geniessen Sie das Essen

Schon die Vorfreude auf einen guten Bissen oder eine festliche Mahlzeit kann bewirken, dass uns «das Wasser im Munde zusammenläuft». Sitzen wir dann entspannt und in friedlicher Stimmung am Tisch, lösen angenehme Geruchs- und Geschmacksempfindungen die Tätigkeit der Speicheldrüsen im Mund, aber auch die Bildung von Appetitsaft im Magen aus. Auch die durch geniesserisches Kosten und Hin- und Herbewegen der Speisen sowie durch die Bearbeitung mit den Zähnen erfolgende Reizung der Mundhöhlenschleimhaut fördert die Sekretion (Absonderung) des Speichels.

Ein gemächlicher Fortgang der Nahrungsaufnahme führt zu einer allmählichen Füllung des Magens. Besonders am Morgen meldet sich unter normalen Bedingungen der Stuhldrang einige Zeit nach dem ersten Frühstück als Folge des sogenannten Magen-Dickdarmreflexes. Vom gefüllten Magen springt eine Erregung auf den Dickdarm über, die diesen zur Entleerung der in der Nacht angehäuften Endprodukte der Verdauung veranlasst. Wird der Stuhlgang aus Zeitnot unterdrückt, schläft der Reflex mit der Zeit ein.



2. Essen Sie ruhig und kauen Sie gut

«Gut gekaut ist halb verdaut». Das gilt noch immer. Je besser die Nahrung im Mund zerkleinert und eingespeichelt wird, desto leichter erfolgt die Verdauung, besonders auch bei schwerer Kost. Voraussetzungen sind ein gut funktionierendes Gebiss und eine gesunde Mundschleimhaut. Zahn- und Mundhygiene leisten also auch einen Beitrag zur Verdauung.

Die Verdauung beginnt schon in der Mundhöhle, sondern doch Speicheldrüsen neben Schleim auch Fermente (Enzyme) ab.

Die Speiseröhre ist ein muskulöser Schlauch, der die geschluckten Bissen durch peristaltische Bewegungen (rhythmische Zusammenziehungen der Muskelwand) magenwärts befördert.

Auch der Magen schiebt den Nahrungsbrei in peristaltischen Bewegungen weiter. Dieses Hohlorgan hat 1 bis 1½ Liter Inhalt; es sondert pro Tag etwa doppelt soviel Saft ab wie die Speicheldrüsen im Mund, nämlich etwa 2 Liter. Der Magensaft enthält vor allem Salzsäure, die Bakterien abtötet, bestimmte Substanzen zum Quellen bringt und das Pepsinogen aktiviert. Letzteres bildet das eiweissspaltende Ferment Pepsin. Damit die Innenwand des Magens nicht von der Salzsäure zerstört wird, ist sie durch einen zähen Schleim geschützt. Hastiges Essen, oft der Grund für Zungenbelag und Mundgeruch, kann krampfartiges Würgen bewirken und sogar zu Speiseröhrenerweiterungen führen. Mangelndes Kauen und ein zu schnelles Hinunterschlingen der Nahrung können Magenstörungen hervorrufen.

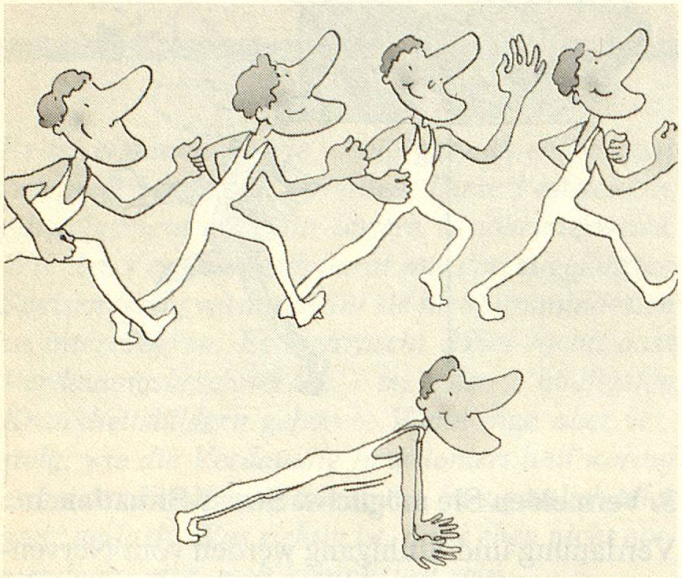
3. Vermeiden Sie möglichst Stress-Situationen

Verdauung und Stuhlgang werden vom Nervensystem reguliert. Ein harmonisches Funktionieren der Eingeweide setzt ein vegetatives Gleichgewicht zwischen Parasympathicus und Sympathicus voraus, die als Antagonisten arbeiten. Der Parasympathicus sorgt dafür, dass die Drüsen – Speicheldrüsen in der Mundhöhle, Magendrüsen, Bauchspeicheldrüse, Galle und Drüsen des Dünndarms – ihre Sekrete absondern. Diese Sekrete enthalten unter anderem die Fermente, welche Kohlehydrate, Eiweisse und Fette so aufzuspalten vermögen, dass sie als wasserlösliche Substanzen durch die Darmwand in den Körper aufgenommen werden können (Resorption). Speiseröhre, Magen und Darm schieben den Speisebrei durch regelmässige Zusammenziehung ihrer Muskelwände (Peristaltik) weiter. Auch dafür ist der Parasympathicus verantwortlich. Die Gegenwirkungen erfolgen vom Sympathicus aus. Er hemmt die Sekretion und die Peristaltik.

Was am Ende dieses Vorgangs unverdaut übrig bleibt, staut sich im Enddarm. Ist dieser gefüllt, erschlafft der innere Ringmuskel. Der einzige Rückhalt besteht dann nur noch im äusseren Ringmuskel, der als einziger Muskel des inneren Verdauungsapparates willentlich beeinflusst werden kann. Die Stuhlausscheidung läuft – wie auch die Blasenentleerung – unter dem Einfluss des Parasympathicus ab.

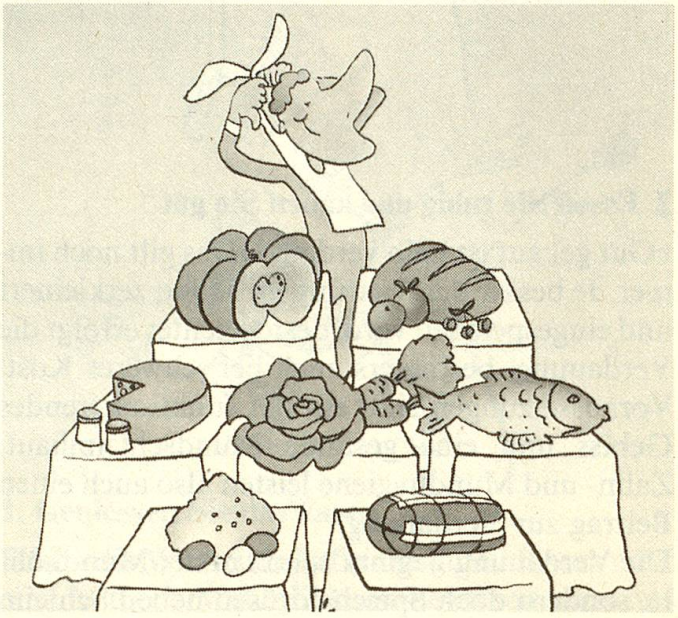
Dieses Nervensystem arbeitet nicht völlig autonom, sondern ist vielfältig beeinflussbar. Nicht nur Geschmacks- und Geruchsempfindungen,

sondern auch Phantasievorstellungen wirken darauf ein. Ebenso wie mechanische Reize, Krankheiten und Medikamente. Besonders sind es aber seelische Erregung und Spannungen, die das Nervensystem in Atem halten.



4. Halten Sie sich körperlich fit

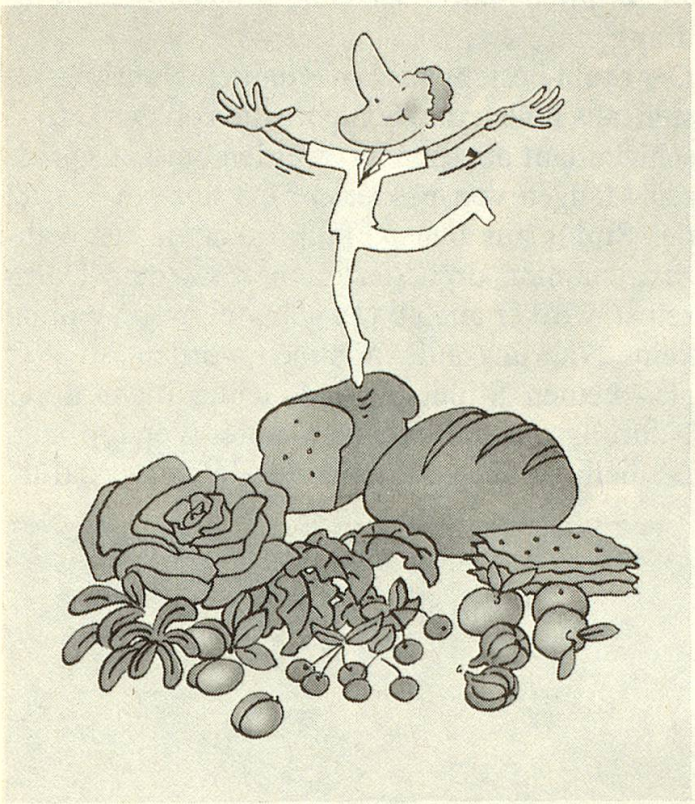
Sitzende Lebensweise, Bewegungsarmut und übermässiger Gebrauch von Genussmitteln machen den Darm träge, aber gerade der Darm hat grosse und mannigfaltige Leistungen zu erbringen. Der beim Pförtner (einem starken Schliessmuskel) aus dem Magen heraustretende Zwölffingerdarm – etwa 12 Fingerbreiten, zirka 25 Zentimeter lang – führt die vom Magen angefangene Verdauungsarbeit weiter. In ihn werden von der Bauchspeicheldrüse täglich etwa 1,2 bis 1,5 Liter Verdauungssäfte abgegeben.
Von der Gallenblase fliessen dem Zwölffingerdarm die in der Leber erzeugten 0,5 bis 1 Liter Galle pro Tag zu. Die Galle teilt die fettigen Teile des Nahrungsbreis in feinste Tröpfchen auf, so dass sie im anschliessenden Dünndarm (4 bis 7 Meter lang) leicht von der Darmwand aufgenommen werden können. Der Dünndarm hat eine doppelte Funktion: Er nimmt über eine Unzahl feinster Falten und Zotten Zucker, Aminosäuren und Fette auf und setzt durch Fermente aus eigenen Drüsen die Verdauungstätigkeit fort.
Im etwa 1 bis 2 Meter langen Dickdarm (Colon) schliesslich wird den übriggebliebenen Nahrungsresten vor allem Wasser entzogen. Die aus Bakterien bestehende sogenannte Dickdarmflora zersetzt die unverdaulichen Reste weiter und produziert verschiedene Vitamine. Im kurzen Mast- oder Enddarm (Rectum) dickt der Darminhalt weiter ein und wird dann als Kot (Stuhl, Faeces) durch den After (Anus) ausgeschieden. Damit die Enzyme ihre Wirkung voll entfalten können, müssen sie gründlich mit dem Nahrungsbrei gemischt werden. Dies wird erreicht durch die Magen- und Darmbewegungen mit Hilfe der den Verdauungsschlauch umspannenden glatten Muskulatur.
Körperliche Fitness, ganzheitliches Wohlbefinden ist für eine reibungslose Nahrungsverwertung von grosser Bedeutung.



5. Ernähren Sie sich abwechslungsreich

Energielieferanten liefern Wärme und freie Energie (mechanische und chemische). Zu diesen gehören Zucker, Fette und Eiweisse, die mit Hilfe von Sauerstoff verbrannt werden und dabei Energie freigeben.
Aufbaustoffe dienen zum Aufbau, Zuwachs oder Ersatz von Körpersubstanz. Dazu gehören vor allem die Eiweisse, aber auch Fette und Kohlehydrate.
Regulatoren – Wasser, Mineralstoffe und Vitamine – überwachen die Stoffwechselvorgänge.
Jede Nahrung sollte zu 40 bis 50 % aus Kohlehydraten und zu 25 bis 30 % aus Eiweissen und Fett bestehen. Kohlehydrate (insbesondere Stärke und Zucker) finden sich in Brot und Kartoffeln sowie Obst und Gemüse. Eiweisse finden sich vor allem in tierischen Nahrungsstoffen wie Fleisch und Fisch, Eier, Milch und Käse sowie im Brot. Bekannte fetthaltige Nahrungsmittel sind Butter und Schweinefleisch.

Mineralsalze werden durch tierische und pflanzliche Nahrung aufgenommen. Eine vielfältig zusammengesetzte Ernährung mit frischem Obst und Gemüse, mit Milch, Brot und Butter garantiert eine genügende Vitaminzufuhr.



6. Zur ausgewogenen Ernährung gehören auch Ballaststoffe

Für eine vollständige Verdauung muss der Nahrungsbrei im Darm über eine Strecke von insgesamt 6 bis 9 Metern vorwärtstransportiert werden. Das eine Transportmittel ist Wasser, das andere sind die sogenannten «Ballaststoffe». Unterstützt wird der Transport durch die dauernde innere Schleimproduktion, welche den Darminhalt gleitfähig macht.

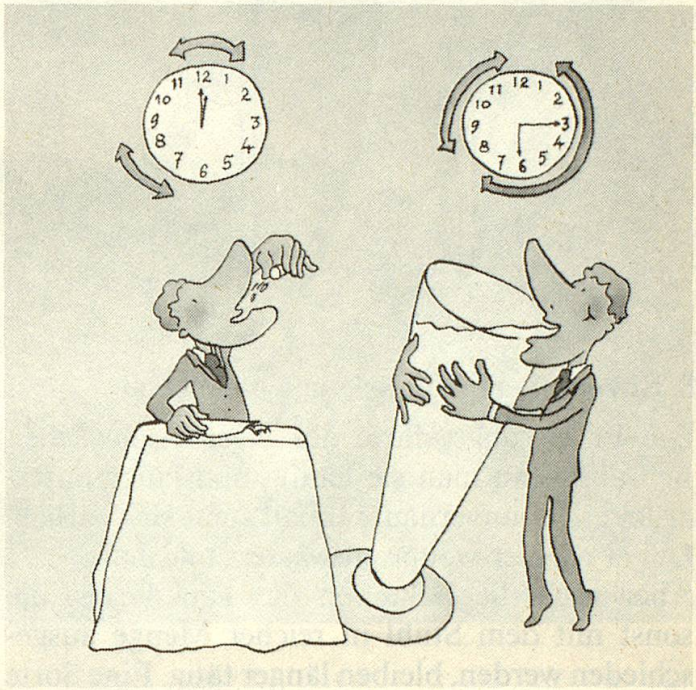
Wenn man nur konzentrierte und leichtverdauliche Nahrung zu sich nimmt, ist der ganze, fein regulierte Verdauungsapparat unterbeschäftigt. Daher haben die Ballaststoffe eine wichtige Aufgabe. Sie bilden die vorantreibenden Kräfte im Darm. Weil sie sich durch Fermente kaum oder nur zum Teil in wasserlösliche und damit resorbierbare Substanzen abbauen lassen, regen sie durch ihr blosses Vorhandensein die Darmmuskulatur ständig zur Arbeit an.

Da Ballaststoffe Wasser binden können, verhindern sie vor allem im Dickdarm eine zu grosse Eindickung des Darminhalts. Durch ihr Aufquellen üben sie gleichzeitig einen Dehnungsreiz auf die Dickdarmwand aus, so dass deren Muskeltätigkeit den Darminhalt weiter vorantreibt.

Darüberhinaus dienen unverdauliche Kohlehydrate der Dickdarmflora als Nährboden. Diese Bakterien erzeugen Abbauprodukte, welche die Darmbewegungen ebenfalls anregen.

Reich an Ballaststoffen sind:

- dunkles Brot wie Vollkornbrot, Pumpernickel, Graham- und Knäckebrot
- rohes Obst, insbesondere Feigen, Pflaumen, Sauerkirschen
- frisches Gemüse (gedämpft oder roh), vor allem Fenchel und unpürierter Spinat
- Salate aller Art.



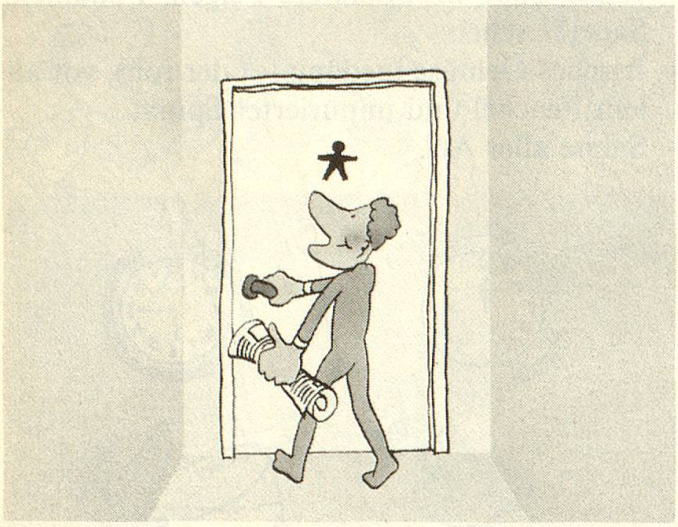
7. Trinken Sie wenig beim Essen, dafür sonst viel

Zuviel Flüssigkeit aber verdünnt die Verdauungssäfte. Die vom Organismus pro Tag benötigten 1,5 bis 3 Liter Wasser sind ihm also in den Zwischenzeiten zuzuführen.

Während Schwarztee und Rotwein eher stopfend wirken, haben Mineralwasser wegen ihres Salzgehalts eher einen leicht abführenden Effekt. Stärkere Wirkung haben Frucht- und Gemüsesäfte. Sauermilch und Kefir helfen bei leichten Störungen, die Tätigkeit des Darms zu normalisieren.

Bei leichter Verstopfung kann schon ein Glas lauwarmes Wasser Wunder wirken – am besten am Morgen auf nüchternen Magen. Gelegentlich kann auch ein halber Teelöffel Meersalz beigegeben werden. Empfehlenswert ist frisch gepresster Gemüse- oder Tomatensaft; die Zugabe des Safts einer halben Zitrone und von zwei Teelöffeln Selleriesaft unterstützt die Verdauung. Die ätherischen Öle, die in vielen Küchenkräu-

tern – und in den entsprechenden Aufgüssen oder Tees – enthalten sind, regen besonders die Produktion des Verdauungssaftes an und fördern auf diese Weise Verdauung und Stoffwechsel. Dazu gehören Anis, Bohnenkraut, Fenchel, Kümmel, Lorbeer, Majoran, Pimpernell, Salbei und Wacholder.



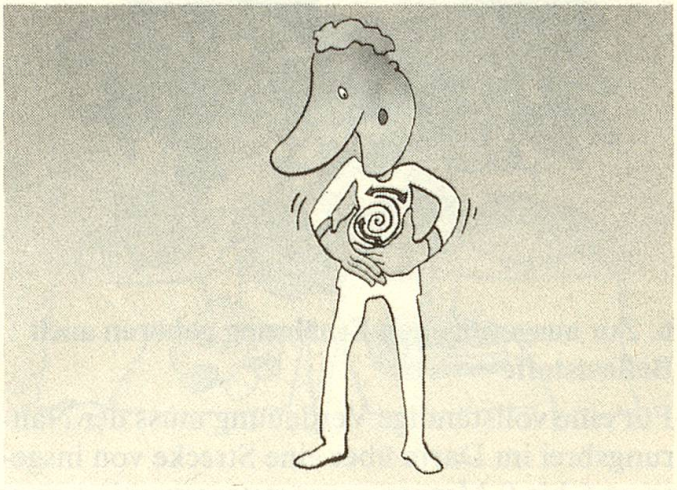
8. Sitzen Sie regelmässig und ohne Hast

Die Entleerungsreflexe des Darms schwächen sich ab, wenn man sie häufig und lange unterdrückt. Der unverdaute Inhalt staut sich zurück. Dabei wird er weiter entwässert und hart.

Aber auch die Bakterien des Dickdarms, die sonst mit dem Stuhl in reicher Menge ausgeschieden werden, bleiben länger tätig. Eine Sorte davon bringt die Zellulose (ein kaum von Fermenten abbaubares Kohlehydrat aus den Wänden aller pflanzlichen Zellen) zum Gären. Bei der Gärung entstehen Gase, die in normaler Menge bedeutungslos sind, bei zu starker Entwicklung aber vielerlei Beschwerden verursachen: Bauchschmerzen, die sich bis zu Koliken (Krämpfen) steigern können, Auftreibung des Leibes und Hochdrängen des Zwerchfells, wodurch Herz und Atmung beeinträchtigt werden können, sowie Blinddarmentzündungen. Eine andere Bakterienart im Dickdarm verändert die hier noch anlangenden Eiweissstoffe durch Fäulnis. Die dabei entstehenden Fäulnisprodukte riechen nicht nur übel, sondern können auch giftig wirken. Kopfschmerzen und sonstige Allgemeinbeschwerden können die Folge sein.

Rechtzeitige Darmentleerung ist also wichtig: Das kann man lernen; man spricht daher auch von Darmerziehung. Da der Organismus sich an regelmässige Tätigkeiten anpasst, kann man dafür sorgen, dass der Stuhlgang zu bestimmten Zeiten erfolgt. Auch der Vorgang der Stuhlentleerung kann leicht geübt werden. Bewährt hat sich – vor allem am Morgen – ein wiederholtes Ablassen der Darmgase; dazwischen wird die Beckenmuskulatur willentlich leicht angehoben, als ob Stuhl zurückgehalten werden müsste. 5 bis 10 Minuten später setzt dann meist der Stuhldrang ein.

Der Stuhl besteht aus unverdauten Nahrungsresten, aus Zellen und Schleim, die von der Darmschleimhaut abgesondert werden, und aus grossen Mengen von Bakterien. Da nur ein Viertel des Stuhls aus den Abfallprodukten der Nahrung stammt, drei Viertel aber aus dem Darm selbst, wird er auch dann gebildet, wenn einmal keine Nahrung aufgenommen worden ist. Wer also keinen Stuhlgang hat, leidet nicht unter Nahrungsmangel, vielmehr unter Verstopfung. Deshalb ist auch Fasten kein Heilmittel dafür.



9. Studieren Sie nicht an Ihrer Verdauung herum

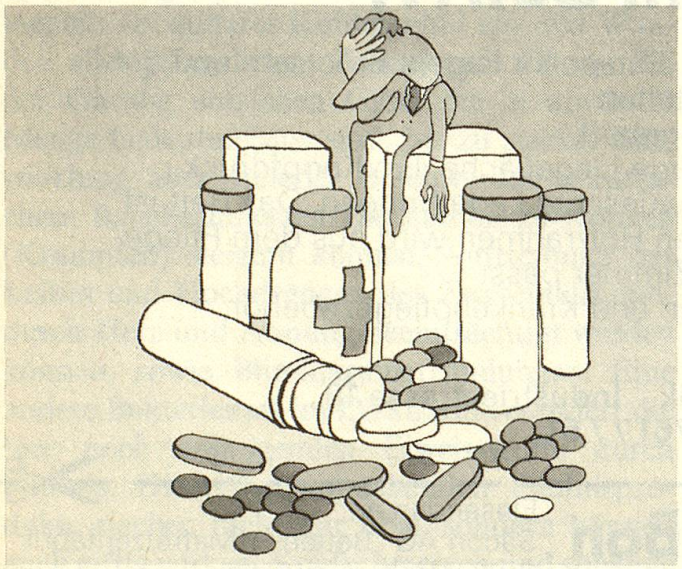
Ein bis zwei Darmentleerungen pro Tag sind üblich. Aber auch wenn sie nur alle zwei Tage erfolgen, kann das normal sein. Anderseits kann trotz täglicher Stuhlentleerung eine Verstopfung bestehen, wenn die Menge zu gering ist.

Bevor man jedenfalls zu einem abführenden Hausmittel oder Präparat greift, sollte man erst einmal ruhig und über längere Zeit beobachten, wie der individuelle Rhythmus der Darmfunktion ist. Dazu muss man wissen, dass eine ganze Reihe von kurzfristigen Veränderungen der Lebensweise und des Befindens «natürliche» Verstopfung hervorrufen. Dazu gehören Ortswechsel und Reisen, Umstellung der Kost auf eine schlackenarme Diät, Bettruhe oder erzwungene körperliche Bewegungseinschränkungen, akute, insbesondere fieberhafte Krankheiten, Vergiftungen und bestimmte Medikamente. In den meisten Fällen reguliert sich die Verdauung nach wenigen Tagen von selbst wieder.

So vielfältig die äusseren Gründe der Verstopfung sind, so unterschiedlich sind auch die inneren Ursachen. Man unterscheidet hauptsächlich:

- Erschlaffung des Dickdarms (habituelle oder atonische Verstopfung)
- Verkrampfung des Dickdarms (spastische Verstopfung)
- fingerförmige Ausbuchtungen in der Dickdarmwand, in denen Nahrungsreste zurückbleiben (Diverticulose)
- fehlende Meldung vom Mastdarm, wenn er nach ungestörtem Darmdurchgang gefüllt ist (proktogene Verstopfung, Dyschezie)
- mechanische Behinderung durch bösartige Geschwülste
- Darmverengungen (Stenose) oder -verwachsungen (Adhäsion)

Wenn die Ursachen so verschiedenartig sein können, sucht man daher bei länger dauernder und hartnäckiger Verstopfung mit Vorteil einen Arzt zur näheren Abklärung auf – gemäss der Devise: «Ohne Diagnose keine Behandlung». Es ist einleuchtend, dass etwa der Erschlaffung des Dickdarms mit ganz anderen Mitteln zu Leibe gerückt werden muss als der Verkrampfung. Und verhindern krankheitsbedingte Verformungen des Darmrohrs oder Hemmnisse eine glatte Weiterbeförderung des Inhalts, bedarf es wieder einer anderen Behandlung.



10. Beachten Sie Nebenwirkungen bei Medikamenteneinnahme

Manche Medikamente beeinflussen die Regulation des vegetativen Nervensystems, die Sekretion der Verdauungsdrüsen sowie hormoneller Drüsen. Andere Medikamente verändern bereits die Mundflora, was zu Bläschen (Aphten) und Geschwüren im Mund führt. Diese bilden oft Anlass dafür, dass weniger gut gekaut wird. Wiederum andere Medikamente können die Magenschleimhaut angreifen.

Werden Infektionskrankheiten mit Antibiotika oder Sulfonamiden behandelt und diese über längere Zeit verabreicht, schädigen sie nicht nur die krankmachenden Bakterien, gegen die sie verordnet wurden, sondern auch die normalen Darmbakterien. Die Folge davon ist eine unzureichende Bildung von B-Vitaminen mit entsprechender Unterversorgung des Organismus. Um dem vorzubeugen, ist zusätzlich ein Vitamin-B-Präparat einzunehmen.

Grundsätzlich ist der Verpackungsprospekt von Medikamenten genau zu studieren. Zudem kann der Arzt auf andere oder verträglichere Darbietungsformen, auf verwandte Präparate mit vergleichbarer Heilwirkung und geeignete Ausgleichsmassnahmen hinweisen.

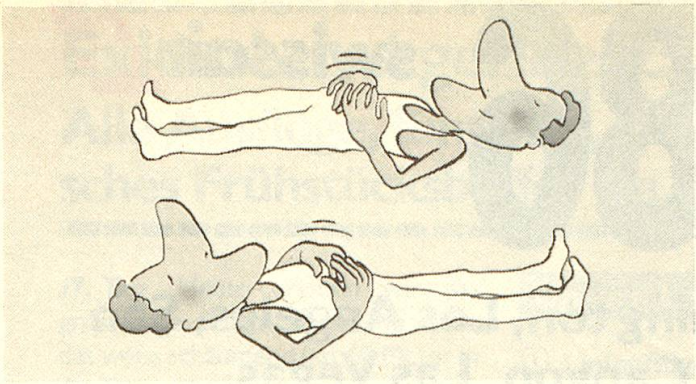
Beim Gebrauch von Abführmitteln ist zu beachten, dass bei unsachgemässer Verwendung eine vorübergehende, belanglose Verstopfung in ein chronisches Leiden übergeführt werden kann. Einige Mittel führen nämlich zu einer sehr gründlichen Entleerung des Darms. Da die Verdauung mitunter lange Zeit in Anspruch nimmt und sich daher am nächsten Tag oder auch am übernächsten Tag kein Stuhldrang meldet, greifen Ungeduldige gerne erneut zum Abführmittel – womit dessen Missbrauch eingeleitet ist.

Bei länger dauernder Einnahme von Abführmitteln geht der normale Stuhlentleerungsreflex allmählich verloren. So werden immer höhere Gaben nötig, um die Entleerung zu erreichen – Gewöhnung und Abhängigkeit stellen sich ein. Ein gefährlicher Nebeneffekt beim Dauergebrauch von Abführmitteln ist die erhöhte Ausscheidung des Spurenelements Kalium. Kaliummangel äussert sich unter anderem in Übelkeit, Veränderung der Herztätigkeit und Muskelschwäche. Gute Abführmittel enthalten daher auch Kalium.

11. Bewegen Sie Ihren Bauch

Zu den vielen Möglichkeiten, die Verdauung auf natürliche Weise in Schwung zu halten, gehört auch die Bewegung des Bauches.

Der Nahrungsbrei muss mehr als ein halbes Dutzend Meter vorwärtsgetrieben werden. Dafür sind die Muskeln von Speiseröhre, Magen und Darm verantwortlich, die sich in stetem



Rhythmus straffen und lockern. Diese geordnete Kontraktion kann durch Leibmassage wesentlich unterstützt werden. Die klassische Art folgt dabei dem Dickdarmverlauf. Gleich nach dem Aufwachen legt man eine Hand zwischen Nabel und rechte Leistenbeuge. Mit der andern Hand übt man einen leichten Druck darauf aus. Die untere Hand wandert dabei langsam zum Nabel. Dort wird mit kreisenden Bewegungen zur linken Seite gewechselt und hernach der Bauch abwärts bis in die linke Leistenbeuge massiert. Dann beginnt der Massageweg wieder von vorn. Diese Übung sollte wenigstens zwanzig Mal wiederholt werden. Unmittelbar danach trinkt man ein Glas Fruchtsaft oder Wasser; eine halbe Stunde später wird das Frühstück eingenommen. Zur Stärkung des «Bauchgehirns» wird auch eine rhythmische Übung empfohlen: Ausatmen, den Bauch fest einziehen und bis 10 zählen! Diese Übung sollte pro Tag 5 bis 10 Mal durchgeführt werden. Ähnliche Übungen gibt es auch zur Stärkung der Hilfsmuskulatur des Bekkenbodens.

Regelmässige Morgengymnastik mit Training der Bauchmuskulatur oder Atemübungen regen vor allem den trägen Entleerungsreflex wieder an.

Die wohltuende Wirkung eines Spaziergangs nach dem Essen ist bekannt. Wie schon der Volksmund sagt: «Nach dem Essen sollst du ruh'n oder tausend Schritte tun».

12. Achten Sie auf Ihr Gewicht

Fett in der Nahrung ist wichtig als Energielieferant, Aufbau- und Reservestoff für den Organismus. Zuviel Fett in den Eingeweiden belastet die inneren Organe auf vielfältige Art.

Ein Gramm Fett hat einen doppelt so hohen kalorischen Wert (Brennwert) wie 1 g Eiweiss oder 1 g Kohlehydrat. Dennoch sollten dem Körper je gleichviel Fett, Kohlehydrate und Eiweiss zugeführt werden.

«Allzuviel ist ungesund». Auch diese Volksweisheit hat ihren tiefen Sinn. Das heutige Streben nach Schlankheit – bei dem die Volksweisheit ebenfalls anzuwenden ist – hat nicht nur ästhetische Gründe. Es beruht auch auf der Erkenntnis, dass Übergewicht die Entstehung zahlreicher Krankheiten begünstigt. Es gibt gute und schlechte Nahrungsverwerter, behäbige und nervöse Temperamente. Das ändert nichts daran, dass im allgemeinen jeder Mensch über das ihm zuträgliche Gewicht Bescheid weiss. Dieses kann je nach Grösse, Knochenbau und Tätigkeit

verschieden sein. Aber irgendwann kommt meist der Zeitpunkt, wo durch Veränderungen im Lebensgang die körperlichen Betätigungen reduziert werden oder die Nahrungsaufnahme vergrössert wird. Trifft beides zusammen, erfolgt meist eine Gewichtszunahme.

Daher gibt es noch zwei weitere Devisen: «Regelmässige Gewichtskontrolle» und «Wehret den Anfängen».

Am Anfang sind die Korrekturen noch leicht. Werden sie unterlassen, kommt es zur Fettleibigkeit, welche auf die Verdauung drei verhängnsivolle Auswirkungen hat: Die Peristaltik hat es nicht mehr so leicht; sie arbeitet unter Druck. Sie kann auch nicht mehr so gut durch Bauchübungen und -massagen, durch die Bauchmuskeln überhaupt angeregt werden. Und schliesslich führt Übergewicht zu körperlicher Trägheit, was wiederum zu Darmträgheit führen kann.

Verkürzter Nachdruck aus der Broschüre «Verdauung ist lebenswichtig» der Pharmaton S.A. in 6903 Lugano. Die farbige Originalbroschüre ist gratis erhältlich bei: Karl F. Schneider AG, Postfach 170, 8049 Zürich. – Bitte frankierten und adressierten A5-Umschlag (doppelte Postkartengrösse) beilegen!