


Balance

Komplementär-Medizin

MAGEN / VERDAUUNG

Wohlbefinden führt
durch den Magen



Holen Sie sich die gesamte
12seitige Broschüre bei uns im Geschäft.
Gratis für unsere Kunden.

MAGEN / VERDAUUNG

Verarbeitungszentrale

Unsere Verdauung ist dauernd im Einsatz. Nicht zuletzt deshalb, weil unser Magen die Nahrung kurzfristig speichert und in kleinen Portionen in den Dünndarm weitergibt.

DER VERDAUUNGSTRAKT

Während eines ganzen Lebens verarbeitet unsere Verdauung durchschnittlich 30 Tonnen Nahrung und 50 000 Liter Flüssigkeit. Einige Organe helfen mit, die lebenswichtigen Nährstoffe aus der Nahrung dem Körper zugänglich zu machen. Dazu kommt eine riesige Vielfalt von Bakterien im Darm, die unsere Verdauung unterstützt.

KOMPLEXES SYSTEM, KLARE PROZESSE

Unser Magen-Darm-Trakt ist ein leistungsfähiges System. Wenn jedoch gewisse Prozesse nicht optimal ablaufen, kann dies schnell weitreichende Folgen für den Körper haben. Ist beispielsweise die Nutzung der Nährstoffe beeinträchtigt, können Mangelerscheinungen auftreten. Störungen des Magen-Darm-Traktes werden häufig wenig ernst genommen – bis sie zu Erkrankungen werden: wir sollten sie deshalb niemals unbehandelt lassen.

WACHSAM SEIN

Auf Symptome achten, frühzeitig erkennen, fachlichen Rat beiziehen und die richtigen Massnahmen einleiten. Darum geht es auch in diesem Bereich. Deshalb möchten wir diesen Ratgeber dem grossen Manager unseres Verdauungstrakts widmen: dem Magen.

DAS ESSEN IST SERVIERT

Bereits der feine Duft oder der Anblick eines hübsch dekorierten Tellers bringt unseren Magen in Bereitschaft für das, was als Nächstes kommt. Aber der erste Akt der Verdauung findet im Mund statt: das

Kauen. Wir zerkleinern die Nahrung und bereichern sie bereits jetzt mit Enzymen an, bevor wir sie schlucken.

WILLKOMMEN IM SAUREN MILIEU

Der Speisebrei wird nun mit Magensaft (Wasser, Salzsäure und noch mehr Enzymen) vermischt. Das Eiweiss wird ein erstes Mal aufgespaltet. Die Säure tötet die meisten Bakterien ab, welche über die Nahrung in den Körper gelangen. Der untere Teil des Magens sorgt mit starken Muskelbewegungen für weitere Zerkleinerung. Daraufhin gelangt die Nahrung häppchenweise in den Darm.



WEITER GEHT'S

Im Zwölffingerdarm muss der angesäuerte Nahrungsbrei erst einmal neutralisiert werden.

Dafür kommt der mit Bicarbonat angereicherte basische Saft aus der Bauchspeicheldrüse (Pankreas) und der Galle zum Einsatz. Enzyme spalten Eiweiss, Zucker

DREI MAHLZEITEN GENÜGEN

sowie Fett auf – der Nahrungsbrei wird weiter zerlegt, Nährstoffe für die Aufnahme und den Weitertransport werden vorbereitet. Was genutzt werden kann, nehmen die Blut- und Lymphbahnen auf. Der nicht verwertbare Rest wird eingedickt und für die Ausscheidung vorbereitet.

MAGENSAFT

Wenn alles im grünen Bereich funktioniert, merken wir nichts vom Magensaft und seinen sauren Eigenschaften. Er wirkt ganz gezielt und trägt damit wesentlich zur Verdauung bei. Täglich werden rund 2 Liter Magensaft gebildet.

DIE ZUSAMMENSETZUNG

Magensaft besteht aus Wasser, Verdauungsenzymen (Pepsinen), Magensäure (Salzsäure) sowie Schleimstoffen und Bicarbonat, um die Magensäure zu binden respektive abzuschwächen und damit die Magenschleimhaut zu schützen.

DIE FUNKTIONEN

Die Magensäure macht eine Vielzahl der beim Essen aufgenommenen Krankheitserreger unschädlich. Darüber hinaus bietet das saure Milieu ideale Voraussetzungen für die Verdauungsenzyme, um die Nahrung aufzuspalten.

ZELLEN DES MAGENS

In den Belegzellen (Parietalzellen) wird die Magensäure produziert. Sie bilden zudem ein besonderes Eiweiss (Intrinsic-Faktor), welches Vitamin B12 bindet, damit dieses unverdaut zur Verwertung in den Dünndarm gelangt.

Die Nebenzellen sondern zusammen mit den Mukosazellen den Schleim zum Schutz der Magenschleimhaut ab.

Die Hauptzellen bilden sogenannte Pepsinogene, welche beim Kontakt mit der Magensäure zum Enzym Pepsin werden und eine wichtige Rolle bei der Verdauung von Eiweiss spielen.

ALLES IM GLEICHGEWICHT

Bei ausgewogener Ernährung und einem gesunden Lebensstil mit ausreichend Bewegung sowie Schlaf halten wir in der Regel unsere Verdauung fit. Wenn jedoch die Belegzellen zu viel oder zu wenig Magensäure produzieren sowie das Gleichgewicht zwischen Magensaft und Schleimhautschutz verschoben ist, können Beschwerden auftreten.

ZU WENIG MAGENSÄURE

Ein Mangel an Magensäure ruft Symptome wie Magendruck, Appetitmangel sowie Verdauungsstörungen hervor oder führt zu vermehrten Infekten.

Mögliche Ursachen: Stressbelastungen, häufig kalte Getränke und Rohkosternährung wie auch intensiver Gebrauch von magensäurehemmenden Medikamenten oder chronische Magenschleimhautentzündung.

ZU VIEL MAGENSÄURE

Die Magenübersäuerung (Hyperazidität) ist weit mehr verbreitet. Ein Überschuss an Magensäure über längere Zeit kann die Magenschleimhaut schädigen. Wenn die aggressive Säure unsere Magenschleimhaut oder den Dünndarm angreift, heissen die möglichen Folgen Magenschleimhautentzündung (Gastritis), Magen- oder Zwölffingerdarmgeschwür. Zu den häufigen Auslösern gehören eine ungesunde Ernährung, Koffein, Nikotin und Stress.

ENTSCHEIDEND

Gerät der Säurehaushalt des Magens bloss vorübergehend aus dem Gleichgewicht, ist dies kein Problem. Besteht die Übersäuerung jedoch langfristig, kann dies Konsequenzen haben. Suchen Sie fachlichen Rat: Wir helfen Ihnen gerne weiter.