

So unterstützen Sie Magen und Darm

Eine gesunde Verdauung wirkt sich positiv auf das allgemeine Wohlbefinden, das Hautbild und das Immunsystem aus. Mit unseren Tipps können Sie Ihren Magen-Darm-Trakt bei seiner wichtigen Arbeit für Ihre Gesundheit effektiv unterstützen.

Die Nährstoffaufnahme und den Wasserhaushalt regulieren, wichtige Hormone produzieren oder den Körper gegen Giftstoffe schützen: Jeder Abschnitt des Magen-Darm-Traktes erfüllt eine zentrale Aufgabe beim Erhalt Ihrer Gesundheit. Wie können Sie ihm dabei helfen?

27.01.2020 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Den Magen schonen - von Anfang anDie Verdauung beginnt bereits beim Essen - und zwar mit der Tätigkeit der Enzyme im Speichel. Sie initiieren die Spaltung von Kohlenhydraten in kurzkettigen Zucker. Jeder Bissen einer Mahlzeit sollte daher bis zu 30-mal gekaut werden: Das entlastet Magen und Darm und macht die Speisen bekömmlicher.

Mit einem großen Glas Wasser in den Tag

Um Magen und Darm in Schwung zu bringen, starten Sie Ihren Tag am besten mit einem großen Glas Wasser mit etwas Zitrone: Dieser gesunde Frischekick stärkt die Abwehrkräfte und unterstützt die Darmpassage. Zusätzlich kann der natürliche Vitamin-Drink die Entgiftung Ihres Körpers fördern.

Doch nicht nur morgens sollten Sie ausreichend Wasser trinken: Ihr Körper benötigt täglich zwei bis drei Liter Flüssigkeit, möglichst gleichmäßig über den Tag verteilt. Besonders geeignet sind stilles Wasser - angereichert mit Zitrone oder magenfreundlichem Ingwer - sowie ungesüßte

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1768>

© 2020 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Kräutertees.

Ballaststoffe für die Darmbakterien Die regelmäßige Flüssigkeitszufuhr wird umso wichtiger, wenn Sie den Ballaststoffgehalt Ihrer Ernährung erhöhen: Ballaststoffe sind Stützsubstanzen von Pflanzen und finden sich daher vor allem in Obst und Gemüse, in Vollkornprodukten, Nüssen und Hülsenfrüchten. Sie wirken sich positiv auf den Blutzuckerspiegel aus und senken den Cholesterinspiegel. Außerdem unterstützen sie die nützlichen Bakterien Ihrer Darmflora und dienen diesen als Lebensgrundlage. Damit sind Ballaststoffe ein wichtiger Faktor für die gesunde Funktion Ihres Magen-Darm-Traktes. Sollten Sie bislang nur wenige davon in Ihre tägliche Ernährung integriert haben, gewöhnen Sie Ihren Körper langsam und schrittweise an ballaststoffreiche Kost. Trinken Sie dazu ausreichend Wasser, um die Darmpassage zu erleichtern.

Oft unterschätzt: Biorhythmus und Körperhaltung Auf Störungen und Stress reagiert der Magen-Darm-Trakt besonders empfindlich. Der Einfluss Ihres natürlichen Biorhythmus auf Ihre Gesundheit ist daher nicht zu unterschätzen. Versuchen Sie, täglich zur gleichen Zeit aufzustehen, Ihre Mahlzeiten einzunehmen und ins Bett zu gehen. Solch ein routinierter, bewusster Tagesablauf wirkt sich entlastend auf die Verdauung aus und hilft dabei, Magen-Darm-Beschwerden von vornherein zu vermeiden.

Ob beim Sitzen, Stehen oder Heben - ein krummer Rücken schadet nicht nur Ihrer Wirbelsäule, Ihren Muskeln und Sehnen, sondern auch Ihrer Verdauung. Ein eingesunkener Oberkörper schränkt die Bewegungsfreiheit von Magen und Darm ein. Am besten funktioniert die Verdauung bei einer entspannten und aufrechten Körperhaltung.

Mit einer kleinen Übung geben Sie Ihrem Magen-Darm-Trakt eine wohltuende Entspannungspause: Stehen Sie aufrecht, breiten Sie Ihre Arme aus und atmen Sie fünf Minuten lang bewusst ein und aus.

Auch dem letzten Schritt des Verdauungsprozesses sollten Sie etwas Aufmerksamkeit schenken. Die in westlichen Breitengraden übliche Sitzhaltung im 90-Grad-Winkel klemmt den Darm beim

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1768>

© 2020 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Toilettengang ungünstig ab. Die Entleerung ist daher oft nur durch Pressen möglich, was die Entstehung von Hämorrhoiden, Verstopfung und anderen Darmproblemen begünstigt. Ein kleiner Hocker vor der Toilette hilft Ihnen, die natürliche Hockposition im 35-Grad-Winkel einzunehmen.

Fazit: Mit etwas Aufmerksamkeit und Fürsorge können Sie das Zentrum ihres Körpers signifikant entlasten - und von den gesundheitlichen Vorzügen eines intakten Magen-Darm-Traktes profitieren.