

Gut gekaut ist halb verdaut

von Dr. med. Hansjörg Lang*

Jeder kennt seinen Bauch und weiss: Das ist die Mitte meines Körpers. Der wesentlichste Bestandteil ist der Darm, ein Schlauch, der im Mund beginnt und am After endet. Seine Bedeutung ist so zentral wie seine Lage.

Beim Säugling steht der Darm im Mittelpunkt.

Schreit der Säugling, wird gestillt, «gütschelt» er anschliessend, ist die Mutter beruhigt. Kommt aber ein rechter Schwall, muss bezweifelt werden, ob die im Magen behaltene Nahrungsmenge für sein Gedeihen ausreicht.

Dann werden Waage und Metermass häufiger beigezogen. Hat der Säugling nach der Mahlzeit Krämpfe, wird es unangenehm. Der Säugling ist griesgrämig und leidet, und nur die Hoffnung, dass der Spuk nach drei Monaten zu Ende ist, rettet die gedrückte Stimmung im Haus. Auch der «Gaggi» ist Gegenstand intensiver Beobachtung. Kommt er selten oder gar nicht, wird mit dem Fiebermesser im After gebohrt, Sirup gegeben, der Bauch massiert. Dann beginnt schon bald das «Häfeli»-Training, mit dem Ziel der Windelfreiheit. Welch ein Glück für die gestresste Mutter, wenn das endlich klappt! Mit dem Abstillen beginnt das Verdauungsproblem Nummer 1: der Kampf gegen das Übergewicht. Die viel zu süssen und zu deftigen Schoppen erzeugen gesund erscheinende Rundungen an Bauch, Armen und Beinen, und die «Pfuusbäggli» entzücken die Erwachsenen. Und schon entgleitet der Body-Mass-Index, der Körper wird auf «süss und fett» programmiert. Fortgesetzt wird



die Ernährung mit Schwergewicht auf Chips, Eistee, Hamburger und Pommes, Würsten, Cola und Teigwaren. Erst im mittleren Alter findet die nötige Korrektur statt, halbherzig und durch Diabetes erzwungen.

Früher betreute ich ein Hotel, das Fastenkuren anbot. Die sonst so gestressten Mitmenschen waren in den ersten Tagen der Kur total erschöpft. Abends dämmerten sie vor der Tagesschau weg und schliefen durch bis zur Tagwache. Über Mittag hielten sie ein zweistündiges Nickerchen, mit einem heissen, feuchten «Leberwickel». Die Verdauung spielte eine Hauptrolle, Entschlacken und Abnehmen waren das Ziel. Mit dem «Darmbad», einem gigantischen Einlauf, wurde der Dickdarm vollständig entleert, während der Kurgast auf einem Gestell sass, ähnlich einem gynäkologischen Stuhl. Die Erleichterung anschliessend war grenzenlos und das erste Kilo weniger

geschafft. Die nächsten zwei Kilos besorgte das Bittersalz, zuständig für permanenten Durchfall und damit für eine Entwässerung von zwei Litern Körpersaft. Blutdruck und Blutzucker sanken ins Bodenlose, Medikamente

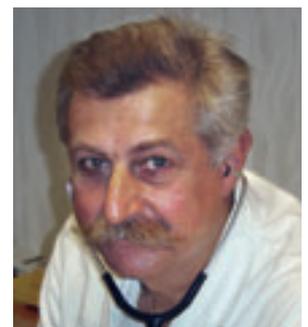
konnten abgesetzt werden, die Menschen fühlten sich gesund, fit, schlank und befreit.

Die meisten liessen vier bis sechs Kilo im Fastenhotel. Beliebt zur Bekämpfung von Übergewicht sind die Magenbänder.

Dem Verdauungstrakt wird eine künstliche Enge verpasst, vergleichbar dem Gotthardtunnel auf der Nord-Süd-Achse. Auch

wenn noch so viele Autos durchfahren wollen, der Durchgang ist beschränkt, was zu viel anfährt, staut sich in langen Kolonnen. Und mit zugebundenem Magen wird dann wie einst als Säugling geköztelt, man «gütschelt» weg, was zu viel ist.

Zu Höchstform läuft unser Darm auf, wenn er Niederlagen und Schicksalsschläge zu verdauen hat. Man muss sie schlucken und gut kauen, dann verschwinden sie in den Darmsäften, um viel später, nicht mehr erkennbar, als stinkendes Häufchen zu erscheinen. So einfach ist das, wenn die Verdauung funktioniert!



*Hansjörg Lang ist Hausarzt mit einer Praxis in Eschenz (TG).