

Knaur.

Joachim Bernd  
Vollmer

# Gesunder Darm, gesundes Leben

MensSana 

Joachim Bernd Vollmer

# Gesunder Darm, gesundes Leben

MensSana 

Besuchen Sie uns im Internet: [www.droemer-knaur.de](http://www.droemer-knaur.de)  
Alle Titel aus dem Bereich MensSana finden Sie im Internet unter:  
[www.mens-sana.de](http://www.mens-sana.de)



Originalausgabe Juli 2010  
Copyright © 2010 Knaur Taschenbuch.  
Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt  
Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, München  
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –  
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.  
Redaktion: Ralf Lay  
Illustrationen: Gisela Rüger  
Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München  
Umschlagabbildung: FinePic®, München  
Satz: Adobe InDesign im Verlag  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-426-87447-9

2 4 5 3 1

# Inhalt

Einleitung .....	9
<i>Gesundheit, eine Aufgabe fürs Leben</i> .....	9
<i>Moderne Seuchen sind chronisch</i> .....	13
Stationen einer Reise:	
Vom Kauen bis zum »Stoffwechselendprodukt« .....	18
Wohlstandsgesellschaft und Verdauung .....	30
<i>Verstopfung</i> .....	30
<i>Pilze</i> .....	35
<i>Quantität ist nicht gleich Qualität</i> .....	39
<i>Übergewicht und die Folgen</i> .....	43
<i>Auf dem Weg zu einer regelmäßigen Verdauung</i> .....	47
Tarnen und täuschen:	
Unsere Lebensmittel »lügen« .....	53
<i>Glutamat und das »Chinarestaurant-Syndrom«</i> .....	54
<i>Die Küche der Chemie</i> .....	57
<i>Die Invasion der Gentechnik</i> .....	63
<i>Über den Tod hinaus ...</i> .....	70
<i>Nur die Dosis macht das Gift</i> .....	73
Nahrungsmittel als Heilmittel, Heilmittel als Nahrungsmittel (I) .....	77
<i>Nahrung auf Rezept?</i> .....	77
<i>Die Ballaststoffsga</i> .....	80

<i>Fleisch oder Pflanze?</i> .....	85
<i>Mutter- vs. Kuhmilch</i> .....	87
<i>Verschiedene Bäuche, verschiedene Gase</i> .....	93
<i>Was die Deutschen am liebsten essen</i> .....	99
<i>Haysche Trennkost</i> .....	101
<i>Vorlieben und Abneigungen über die Generationen hinweg</i> .....	102
<b>Darm und Psyche</b> .....	105
<i>Die ABC-Diät</i> .....	106
<i>Die Mutter-Kind-Beziehung</i> .....	109
<i>»Seele« und Arbeit</i> .....	114
<i>Glück als »Produkt« der Sichtweise</i> .....	121
<i>Der Mensch ist keine Maschine</i> .....	124
<i>Weitere seelische Faktoren</i> .....	126
<b>Darm, Glück und Schönheit</b> .....	129
<i>Darm, Haut und Körpergeruch</i> .....	130
<i>Das »Darmhirn«, Ableger unseres Gehirns</i> .....	132
<b>Die Darmflora</b> .....	136
<i>Probiotika und ihr Problem</i> .....	136
<i>Die wichtigste »Schluckimpfung«</i> .....	138
<i>Die Organisation der Bakterien</i> .....	140
<i>Der Wurmfortsatz: »Back-up« unserer Darmflora</i> .....	144
<b>Der ganz normale Wahnsinn</b> .....	146
<i>Nahrungsergänzungsmittel</i> .....	146
<i>Schweinsbaxe vs. Müsli</i> .....	150

Fasten .....	155
»Urlaub« für die Organe? .....	155
Der beste Zeitraum .....	159
Fasten vs. Diäten .....	161
Fasten als Lösungsweg? .....	162
Colon-Hydro-Therapie und Darmsanierung .....	166
Mehr als ein Klistier .....	168
Zweck und Wirkungsweise .....	171
Der Versuch einer gesunden Lebensmittelorientierung ...	173
Säure- und basenhaltige Nahrungsmittel .....	173
Unsere Säure-Basen-Bilanz .....	178
Vollwerternährung .....	179
Aufbaukost .....	182
Die Darmbrückenernährung .....	185
Die passenden Getränke .....	189
Das Abspeckprogramm .....	193
Nahrungsmittel als Heilmittel, Heilmittel als Nahrungsmittel (II) .....	197
Äpfel .....	198
Honig .....	203
Knoblauch .....	207
Küchenzwiebeln .....	208
Reis .....	213
Kartoffeln .....	216
Gemüse .....	219
Hülsenfrüchte .....	228
Kern- und Steinobst .....	230
Beerenobst .....	235

<i>Zitrusfrüchte</i> .....	239
<i>Nüsse</i> .....	242
<i>Pflanzliche Vitamin- und Mineralstoffquellen</i> .....	242
<i>Lebensmittel mit einer günstigen Wirkung auf</i> <i>Magen und Darm</i> .....	246
<i>Krankheiten, die über Nahrung günstig</i> <i>beeinflusst werden</i> .....	247
 Ausklang .....	 253
 Register .....	 254

# Einleitung

## Gesundheit, eine Aufgabe fürs Leben

So verschieden wir auch sein mögen, eines ist uns allen gemeinsam: der Wunsch nach immerwährender Gesundheit. Verbinden wir doch mit diesem Begriff Lebensfreude, Leistungsstärke und ein erfülltes Leben. Solange wir gesund sind, nehmen wir das als selbstverständlich hin; erst eine Erkrankung macht uns bewusst, wie leicht dieser Zustand aus dem Gleichgewicht geraten kann. Dass Gesundheit, richtig verstanden, allerdings zu einer lebenslangen Aufgabe wird, macht man sich nur selten klar. Der griechische Philosoph Platon (428–348 v. Chr.) muss sich seine Gedanken darüber gemacht haben, als er es scherzhafterweise so ausdrückte: »Die größte Behinderung des Lebens liegt darin, ständig auf seine Gesundheit achten zu müssen.« Für ihn schien es sich auf jeden Fall gelohnt zu haben, denn er starb für damalige Verhältnisse hochbetagt mit achtzig Jahren, und er hielt noch bis ein paar Tage vor seinem Tod Vorträge.

Im krassen Gegensatz hierzu haben sich die meisten unserer Zeitgenossen längst daran gewöhnt, die Verantwortung für ihr körperliches und seelisches Wohl eher in die Hand eines »Spezialisten« zu legen, als selbst etwas dafür zu tun. Sei es, weil wir nicht mehr allzu viel von alten Hausmitteln oder Heilpflanzen wissen, sei es, weil wir unserer Intuition im Hinblick auf das, was unser Körper signalisiert, nicht mehr vertrauen. Vielleicht aber auch, weil wir Erkrankungen ungern mit eigenen Fehlern unserer Lebensweise in Verbindung bringen wollen, sondern sie als etwas betrachten, was uns vom Schicksal auferlegt wurde. Doch woran



es auch liegen mag, von Pillen, Spritzen oder hochtechnisierten Geräten erwarten wir Heilung jedweder Beschwerden, und das möglichst rasch und ohne große Eigenleistung.

Dass dies nicht immer funktioniert, hat fast jeder schon erlebt. Vielleicht in der Form, dass die so behandelten Beschwerden zwar verschwanden, dafür aber bald ein anderes Leiden auftauchte oder sich die alten Symptome erneut einstellten. Vielleicht haben wir aber auch selbst von der einen oder anderen medizinischen Behandlung Abstand genommen, weil uns die möglichen Nebenwirkungen größer als die potenziellen Heilwirkungen erschienen oder einfach nur das Vertrauen darein im Laufe der Zeit abhandengekommen war.

An diesem Punkt angelangt, sucht so mancher nach sanfteren und natürlichen Methoden gegen seine Beschwerden und trifft dabei zum Beispiel auf dieses Buch. Wie der Leser bald feststellen wird, begibt er sich damit auf eine Reise, auf der er nicht nur eine Fülle von interessanten Informationen findet, sondern im speziellen Fall vor allem dem Darm begegnet, dessen zentrale Rolle für unsere Gesundheit und dadurch nicht zuletzt auch uns selbst besser verstehen lernt.

Gesundheit ist kein statischer Zustand, sondern beständig vom Zusammenspiel verschiedener innerer und äußerer Faktoren abhängig. Alle wichtigen Körperfunktionen wie Atmung, Hormonhaushalt oder die Verarbeitung der Nahrung sind fließende Systeme, Regelkreise, die sinnvoll und ohne unser Zutun arbeiten und sich auf die verschiedenen Zustände des Körpers einstellen. Fieber ist eine zweckmäßige Erscheinungsform innerhalb solch eines Regelkreises, wird aber oft fälschlicherweise als Erkrankung bekämpft. Körperliche Gesundheit bedeutet also ein reibungsloses Miteinander dieser Funktionen und vor allem die Fähigkeit, Heilungsprozesse in Gang zu setzen und zu vollenden.

Allerdings sorgen Viren, Bakterien, die Umweltverschmutzung, Elektromog, chemische Einflüsse und noch viel mehr dafür, dass ein reibungsloser Ablauf dieser Regelkreise manchmal empfindlich gestört werden kann. Kommt dann eigene Unvernunft durch Bewegungsmangel, Zigaretten und Alkohol mit dazu, fehlt nur noch der sprichwörtliche »Tropfen«, der das Fass zum Überlaufen bringt.

Schon der Ärztevater Hippokrates (460–377 v. Chr.) hatte das ganz im Sinne der Naturheilkunde erkannt, als er sprach: »Krankheiten befallen uns nicht aus heiterem Himmel, sondern entwickeln sich aus den täglichen Sünden wider die Natur. Wenn sie sich gehäuft haben, brechen sie unversehens hervor.« Eine Grippe beispielsweise erwischt uns also besonders leicht, wenn wir ohnehin schon angeschlagen sind, sei es durch psychische Belastungen oder durch Raubbau am eigenen Körper.

Irgendwann einmal kommt schließlich der Punkt, an dem wir ganz genau spüren, dass wir etwas dagegen unternehmen müssten. Aber was hält dann so viele von gesunder Ernährung ab, von Bewegung an frischer Luft oder dem Aufgeben von Süchten? Könnten wir bei Stress anstatt der beruhigenden, aber die Leber belastenden Pille nicht vielleicht autogenes Training, Yoga oder einen Spaziergang machen? Muss ein schlechter Kreislauf unbedingt mit chemischen Mitteln oder Kaffee aufgeputzt werden, anstatt ihn durch Wechselduschen, Trockenbürsten und anregende Kräutertees in Schwung zu bringen? Auch eine Erkältung braucht sicher in den seltensten Fällen ein Antibiotikum, das die für unser Immunsystem so wichtige Darmflora zerstört, sondern lässt sich mit bewährten Hausmitteln locker kurieren, ganz ohne chemische Präparate und ohne Nebenwirkungen. Doch was ist mit den ererbten Schwachstellen, auf die sich manch einer so gern beruft? Auch sie sind nicht völlig unabwendbar und durchaus mit entsprechender Lebensführung beeinflussbar.

Einer Neigung zur Gallenblasenerkrankung ließe sich zum Beispiel entgegenwirken, indem man fettes Essen generell meidet, etwaiges Übergewicht abbaut, Leber wie auch Galle durch pflanzliche Wirkstoffe unterstützt und, was vielleicht genauso wichtig ist, durch Entspannungsübungen verhindert, dass jeder Ärger »auf die Galle schlägt«.

Gerade die Naturheilkunde hält eine Fülle von Heilmitteln bereit, die wir mit dem entsprechenden Wissen gefahrlos anwenden können. Heilpflanzen, Wasser-, Wärme- und Kältereize sind neben vielen anderen Möglichkeiten bewährte Maßnahmen, etwas für sich tun zu können, um die Selbstheilungskräfte wieder in Gang zu setzen und auch zu halten.

Doch nicht alle Umweltgifte müssen hingenommen werden. Es ist weitgehend möglich, sich vor Wohngiften, einem Zuviel an elektromagnetischen Einflüssen und einer großen Menge anderer Belastungen zu schützen, wenn man sich nur dafür interessiert und aktiv etwas dagegen unternimmt.

Niemand will und kann im Ernstfall auf chirurgische Eingriffe oder lebensrettende Maßnahmen der Notfall- und Intensivmedizin verzichten. Doch vermag sie trotz aller technischer und diagnostischer Möglichkeiten nicht, die Zunahme chronisch degenerativer Erkrankungen aufzuhalten, sondern sie kann entstandene Beschwerden höchstens lindern. Denn wenn die Ursachen nicht erkannt werden, muss jede noch so wohlgemeinte Behandlung der Symptome letztlich zu einem bleibenden Krankheitsbild führen. Eine Medizin, die den Menschen als zusammenhängendes Ganzes vernachlässigt und versucht, ihn lediglich als Summe austauschbarer Ersatzteile zu sehen, ist schon längst an ihre Grenzen gestoßen.

Die Folge ist, dass es immer mehr Patienten nach menschlicher Anteilnahme, nach Zuhören, Trost und echter Hilfe verlangt:

Faktoren, die für den Heilerfolg mindestens genauso wichtig sind wie die Behandlung selbst.

Die traditionelle Heilkunde hat im hippokratischen Sinne («Zuerst das Wort, dann die Therapie, zum Schluss das Messer») schon immer Körper, Seele und den Geist als Einheit in ihrem Behandlungskonzept berücksichtigt. Der therapeutische Ansatz basiert auf der Erkenntnis, dass der Organismus sich immer nur selbst heilen kann und demzufolge bestmöglich entlastet und unterstützt werden muss. Allen ganzheitlichen Verfahren ist diese Vorgehensweise gemeinsam. Sie bekämpfen und unterdrücken keine Krankheitssymptome, sondern versuchen, die Blockierungen des Organismus zu finden und aufzulösen, um das »Fließgleichgewicht« des Systems wiederherzustellen. Das braucht oft Zeit und erfordert die Mitarbeit des Patienten. Doch es kann ein doppelt erfolgreicher Weg werden, der zur Heilung der Erkrankung, aber auch zu den eigenen Stärken oder Schwächen führen kann. Letzten Endes dient alles zur Entwicklung eines Selbstverständnisses, das den Arzt nur noch im Notfall braucht.

### Moderne Seuchen sind chronisch

Chronische Erkrankungen entstehen nicht von heute auf morgen (das griechische Wort *chrónos* heißt »Zeit«). Und man kann sie sich auf vielfältige Art erwerben. Zuerst treten meist kleine »Zipperlein« auf, die man kaum wahrnimmt. Verschwinden sie wieder, muss niemand sich sorgen. Kommen sie erneut verstärkt zurück oder wachsen sie sich aus, sollte etwas geschehen.

Nehmen wir das einfache Beispiel Verstopfung. Tritt sie nach einem üppigen Mahl auf, weiß wohl jeder, woher die Problematik kommt und dass sie sich nach ein, zwei Tagen von selbst wieder verzieht. Beginnt sie sich des Öfteren ohne ersichtlichen

Grund einzustellen, sieht es schon wieder anders aus. Jetzt ist Entscheidungsfreudigkeit gefragt. Der einfachste Weg ist der zur Apotheke, um ein Abführmittel zu besorgen. Wenn dadurch die Verstopfung aufgehoben wird und auch nach Absetzen des Medikaments nicht wieder auftritt, Schwamm drüber, dann war's das.

Stellt sich allerdings kurz nach Weglassen des Medikaments alles wieder wie vorher ein, gibt es zwei Möglichkeiten: Zum einen kann man natürlich das Mittel weiter nehmen. So lange, bis es die Wirkung verliert und man die nächsthöhere Stufe in der Medikamentenleiter nimmt. Das geht vielleicht ein paar Jahre gut, aber es wird der Zeitpunkt kommen, da die stärkste Dosis nicht mehr weiterhelfen wird oder Nebenwirkungen das ursprüngliche Problem in den Hintergrund treten lassen. Weitere Gänge in die Apotheke sind notwendig, neue Medikamente gegen Kopfschmerzen, Unwohlsein, Müdigkeit, Schlafstörungen, Unkonzentriertheit – und ich weiß nicht, was noch alles – füllen die Hausapotheke mehr und mehr. Hier sind wir noch bei den allgemeinen Symptomen, die selten gefährlich sind, deren Auswirkungen aber zunehmend den Tagesablauf beeinflussen. Irgendwann einmal kommt dann der Punkt, an dem das rote Licht der »Reserve« aufleuchtet. Nur noch unter Einsatz aller Kräfte ist es möglich, das tägliche Pensum durchzuführen, die Kraft lässt schneller nach als gewohnt. Leere und Ausgebranntheit machen sich breit.

Die sich mehrenden Arztbesuche führen nicht zu dem gewünschten Ergebnis. Überweisungen zu anderen Spezialisten folgen. Solange keinerlei eindeutige Labor- oder Durchleuchtungswerte festgestellt werden, sind Sie für den schulmedizinisch orientierten Arzt gesund. Schlimmstenfalls bilden sogar Psychopharmaka das Ende der Fahnenstange, wie mir einige nach Jahren »aus-therapierte« Patienten berichteten.

Natürlich ist es verständlich, erst einmal jeden Strohhalm zu ergreifen und alles auszuprobieren, was unser Gesundheitssystem zu bieten hat; und man findet weltweit kaum solch breitgefächerte Möglichkeiten wie in Deutschland. Aber je größer der Markt, desto größer die Konkurrenz, und umso mehr Gefahren lauern durch falsche Versprechen auf dem Weg zur Gesundung. Das Geschäft mit der Angst ist kein gutes, aber ein lukratives, und es hat mittlerweile weite Bereiche unseres Alltags erfasst.

Eines sollte besonders bedacht werden: trotz allem kühlen Kopf bewahren und Vorsicht walten lassen, wenn es um Ihre Gesundheit geht. Lassen Sie sich von nichts und niemandem in Panik versetzen! Sollte Ihnen ein Therapeut, ob Schulmediziner, Heilpraktiker oder sogenannter Wunderheiler, weismachen wollen, dass nur die von ihm vorgeschlagenen Medikamente oder Therapien Ihre Krankheit beseitigen können, holen Sie sich besser eine zweite und, wenn nötig, dritte Meinung ein. Unterstellen wir dabei einmal niemandem Böswilligkeit, so bleibt doch übrig, dass jeder Therapeut von dem, was er tut, überzeugt ist oder es zumindest sein sollte. Ein Chirurg zum Beispiel ist »zum Schneiden da«, dafür wurde er ausgebildet. Kommt es zur Lebensbedrohung durch bösartige Geschwüre, ist er häufig wie auch bei vielen akut auftretenden Verletzungen und Erkrankungen die letzte Rettungsmöglichkeit. Es wird jedoch leider auch oft dort geschnitten, wo es gar nicht notwendig wäre. Ein verantwortungsvoller Therapeut kennt seine Fähigkeiten und weiß, wie und ob er sie zum Einsatz bringt oder Sie besser an einen Kollegen überweist. Hat er ein begrenztes Sichtfeld, kann er in der Regel nur das nutzen, was seinem Gebiet entspricht. Außerhalb dieser erlernten Spezialisierung ist er oft mit seinem Latein am Ende. Dabei sind aber sieben von zehn Erkrankungen als chronisch eingestuft und benötigen eine umfassendere Behandlung, als jeder Spezialist sie bieten könnte.

Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Rheuma, Migräne, Diabetes, Gicht, Asthma, Psoriasis, Neurodermitis, Allergien sind nur ein Teil davon. Wegschneiden, medikamentöse Unterdrückung oder salbenmäßige Übertünchung mögen kurzfristig und im Notfall unumgängliche Maßnahmen sein, eine langfristige Ursachenbeseitigung ist damit allerdings nicht gewährleistet. Die Prägung derartiger Störungen liegt zwar auch in den Genen, Entstehung und Entwicklung sind jedoch ebenso Sache unserer Lebensführung.

Damit kommen wir zur zweiten Möglichkeit. Man muss nicht zum Leistungssportler, »Körnerfresser« oder zum Asketen werden, um gesund zu bleiben. Licht, Luft, Wasser und Erde, ganz im Sinne der Elementelehre, wären in puncto Lebensweise auch hier die Antwort der »Alten« gewesen. Egal, wie das Wetter war, man bewegte sich viel an der frischen Luft, machte je nach Lust und Laune tägliche Wasseranwendungen, manchmal auch verbunden mit Schlammpackungen, Gymnastik und Lauftraining, alles zum Nulltarif. Sicherlich ist es auch heute kein Problem, sich so oder ähnlich um seine Gesundheit zu kümmern. Spaziergehen, Laufen, Schwimmen, Kneippsche Güsse unter der Dusche, Trockenbürstenmassagen und Gymnastik sind nur eine Frage des guten Willens und nebenbei das Einfachste und Kostengünstigste, was man für seine Gesundheit tun kann. Eine vermehrte Sauerstoffzufuhr durch Bewegung ist für alle Organe förderlich, Wasser regt die Lebensgeister und den Kreislauf an, natürlich auch die Verdauung. All dies sind unbezahlbare Aspekte, wenn es um die Aktivierung der Abwehrkraft und damit um unsere Gesundheit geht. Vorsichtig begonnen, anfangs vielleicht noch mit ein wenig Hilfe durch fachkundige Anleitung, spürt man schon nach kürzester Zeit eine belebende Wirkung dieser einfachen Maßnahmen. Wenn man dann noch ab und zu eine

Tasse guten Kräutertees trinkt und etwas mehr auf seine Ernährung achtet, gewinnt das Leben im Normalfall wieder an Wertigkeit.

Wie sehr dabei unsere Gesundheit von einem gut funktionierenden Darm abhängt, auf was man verstärkt achten sollte und was man selbst dazu beitragen kann, das ist das Hauptanliegen dieses Buches. Denn es gibt kaum Prozesse in unserem Körper, die nicht direkt oder indirekt auch mit dem Darm zu tun haben. Außerdem birgt er, wie wir noch sehen werden, weit mehr Überraschungen und Geheimnisse, als man im Allgemeinen so denkt. Dazu sollten wir uns aber vorab den Prozessen der Nahrungsaufnahme, der Fortbewegung der Nahrung, der Zerkleinerung und Verarbeitung durch Verdauungssäfte bis hin zur Ausscheidung widmen, faszinierende Vorgänge, deren reibungslose Abläufe das A-B-C für unsere Gesundheit sind.



## Stationen einer Reise: Vom Kauen bis zum »Stoffwechselendprodukt«

**S**tellen Sie sich bitte ein Stück Brot vor, der Einfachheit halber eines aus Weißmehl, denn bei Vollkornprodukten würde die folgende Reise etwas komplizierter werden.

»Die Verdauung beginnt im Mund«, so heißt es. Nun ja, wenn wir es ganz genau nähmen, sollten wir den Satz so nicht stehen lassen. Ein kleiner Teil, genauer gesagt die »Vor«verdauung von Kohlenhydraten durch Eiweiße des Speichels, beginnt im Mund. Das kann man daran erkennen, dass auch das kernigste Brot bei langanhaltendem Kauvorgang immer süßer schmeckt.

Einbildung? Mitnichten. Während des Kauvorgangs »zerhackt« das im Speichel vorhandene Enzym Ptyalin die Kohlenhydrate des Mehls zu Zucker, wodurch das Brot immer süßer zu schmecken beginnt. Fette und Eiweiße werden unverändert Richtung Schlund weitergeleitet. Die Zunge formt dabei unbewusst einen Bissen, der besser die Speiseröhre hinuntergleiten kann. So reisefertig gemacht, wird er zum Zungenrund transportiert, den man als »Fluss ohne Wiederkehr« bezeichnen könnte. Sobald der Schluckreflex ausgelöst ist, gibt es kein Zurück mehr. Je kleiner, desto besser für den Bissen, denn er muss drei Engpässe auf seiner Reise überstehen: am Ringknorpel, an der Aorta und am Zwerchfell. An diesen Stellen ist das Entzündungsrisiko erhöht, daher widmen wir dem Kauen zusätzliche Aufmerksamkeit.

## Kauen

Die Vorverdauung von Kohlenhydraten beginnt im Mund, das ist eine nicht unwesentliche Entlastung für den Verdauungsvorgang. Je länger wir also kauen, umso weniger Verdauungsenzyme müssen später unser Dünndarm und unsere Bauchspeicheldrüse bereitstellen. Wichtig ist dies nicht nur für Diabetespatienten und Fettleibige!

Der süße Geschmack entsteht durch Umsetzung von Kohlenhydraten in Zucker. Aber das Kauen hat noch ganz andere Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Zuerst einmal kann sich der Verdauungstrakt in Ruhe auf das einstellen, was ihm von den Geschmacksknospen übermittelt wird. Denken Sie immer daran: Es gibt wirklich nur wenig, was sich schädigender auf die Verdauung auswirkt als Hektik. Und schnelles, gedankenloses Hinunterschlucken gehört dazu.

Auch die Engpässe innerhalb der Speiseröhre am Ringknorpel, an der Aorta und am Zwerchfell sind bei ungenügendem Kauen anfällig. Das wird schon plausibel, wenn man bedenkt, dass bei zwei bis drei Mahlzeiten täglich und siebzig bis achtzig Jahren Lebenserwartung eine enorme Belastung auf sie zukommt und sie durch ungenügendes Einspeicheln zu Reizzonen werden können.

Dann ist da noch die Esskultur des langsamen, genussvollen Kauens. Bei den Säugetieren gibt es einen großen Unterschied zwischen Fleisch- und Pflanzenfressern. Nicht nur die unterschiedliche Länge der Därme – Pflanzenfresser lang, Fleischfresser kurz – entscheidet über die Nahrungsaufnahme, -verarbeitung und -verwertung, sondern auch die Zähne, die auf der einen Seite zum Reißen, auf der anderen zum Mahlen gedacht

sind. Ein Fleischfresser schlingt schnell hinunter, während ein Pflanzenfresser langsam und genüsslich seine Nahrung zermahlt. Der Mensch liegt mit Darm und Zähnen mittendrin, ist somit de facto Mischköstler. Auch mit dem Kauen sollten wir es so halten. Addierte man also den Kauzeitraum einer Kuh mit dem eines Wolfs und dividierte das Ganze durch zwei, so erhielte man in etwa den Zeitraum, den ein Mensch für einen Bissen benötigen sollte: Man käme auf durchschnittlich 42 Sekunden. Nimmt man für eine Kaufrequenz der Einfachheit halber eine Sekunde an, so kommt man auf den optimalen Kaukoeffizienten von 42-mal pro Bissen. Jetzt wissen wir alle, woher die Anweisung früherer Autoren, »42-mal pro Bissen kauen«, kommt, wenn man auch meine Herleitung nicht ganz so ernst nehmen sollte ...

Nach 6 bis 8 Sekunden ist unser erster Reiseabschnitt durch die Speiseröhre beendet. Dann kommt die Zwischenstation Hölle, eine birnenförmige Höhle, an deren Grund sich ein See aus konzentrierter Salzsäure befindet, in dem unser Bissen nun ein Bad nimmt. Alle 20 Sekunden geht ein wellenförmiges Beben durch die mit unzähligen Falten ausgekleidete Muskelwand des Magens, aus der laufend Verdauungssäfte abgesondert werden. Zwei Stunden lang muss unser Bissen diese Waschmaschinentortur über sich ergehen lassen, zwei lange Stunden. Mittlerweile hat die Salzsäure die pflanzlichen Eiweiße des Getreides aufgebrochen und nichts mehr von seinem ehemaligen Aussehen übrig gelassen, dann wird der Bissen weiter zum Pfortner (Pylorus) des Magens transportiert, um dort, zu einem Häufchen Brei umgeformt, auf den Fortgang seiner Reise zu warten.