

## Reizdarm - Essregeln

### 1. Setzen Sie sich nie müde zu Tisch

Wenn Sie müde sind, ist auch Ihr Verdauungssystem müde. Schonen Sie Ihren Stoffwechsel und verschieben Sie die Mahlzeit - entspannen Sie erst einmal.

### 2. Essen Sie nie, wenn Sie keinen Hunger haben

Auch nicht, wenn Ihre Hände und Füße kalt sind. All das sind Zeichen dafür, dass Ihre Verdauungsorgane nicht aufnahmebereit sind. Auch hier gilt: erst mal entspannen.

### 3. Stimmen Sie sich auf die Mahlzeit ein

Setzen Sie sich nie gestresst an den Tisch, sondern ruhen Sie sich vor der Mahlzeit etwas aus. Ihre Organe brauchen das, um sich auf die Arbeit einzustimmen.

### 4. Vermeiden Sie das Essen zwischendurch

Versuchen Sie, mit zwei bis drei großen Mahlzeiten auszukommen, und verkneifen Sie sich viel kleine Happen zwischendurch, trinken Sie stattdessen viel, zum Beispiel Kräutertees.

### 5. Kauen Sie immer gründlich (jeden Bissen 30-mal)

Durch das Kauen wird die Nahrung mechanisch zerkleinert und gut eingespeichelt. Die im Speichel enthaltenen Enzyme (Amylasen) beginnen bereits in der Mundhöhle, Kohlenhydrate aufzuschließen..

### 6. Lassen Sie sich beim Essen durch nichts ablenken

Konzentrieren Sie sich ganz auf das Essen und den vollen Genuss. Wenn Sie beim Essen Zeitung lesen, Probleme wälzen oder sich angeregt unterhalten, gelingt Ihnen weder das bewusste Kauen noch verspüren Sie Ihr Sättigungsgefühl (nach ca. zwölf bis 15 Minuten).

### 7. Trinken Sie nichts zu den Mahlzeiten

Wenn die Bissen durch zugeführte Flüssigkeit gleitfähig gemacht werden, kauen Sie unwillkürlich nicht genug. Trinken während der Mahlzeit verdünnt außerdem die Verdauungssäfte. Trinken Sie daher besser vor der Mahlzeit (dies nimmt auch etwas vom Hunger).

### 8. Essen Sie Obst und Rohkost nicht nach 15 Uhr

Wenn Sie abends noch Obst oder Rohkost essen, bewältigen die Darmbakterien das übergroße Angebot an Faserstoffen nur durch Vergären. Bei der Gärung von Kohlenhydraten entstehen große Mengen blähender Gase sowie Fuselalkohole.

### 9. Essen Sie nicht zu spät

Versuchen Sie, Ihre Abendmahlzeit spätestens bis 18 Uhr einzunehmen. Wenn Sie dann noch zwei Stunden aktiv sind, kann Ihr Verdauungssystem das Abendessen noch richtig verarbeiten. Anderenfalls liegt Ihnen die späte Mahlzeit noch lange im Magen und überfordert den Darm.

### 10. Richten Sie die Mahlzeiten zeit- und mengenmäßig nach den Bedürfnissen Ihres Körpers

Nicht Ihr Temrinkalender sollte darüber bestimmen, ob und wann Zeit für Essen ist, sondern Sie selbst. Bezüglich der Mengen, die Sie bei den einzelnen Mahlzeiten zu sich nehmen sollten, können Sie sich an folgende Fausregel halten: Frühstück wie ein Kaiser, Mittagessen wie ein König, Abendessen wie ein Bettelmann.

### 11. Beenden Sie die Mahlzeit, sobald Sie satt sind

Wenn sich Ihr Sättigungsreflex meldet, sollten Sie ihm Gehör schenken - er schützt Sie vor einem Zuviel und ist ein Garant für körperliches und seelisches Wohlbefinden!