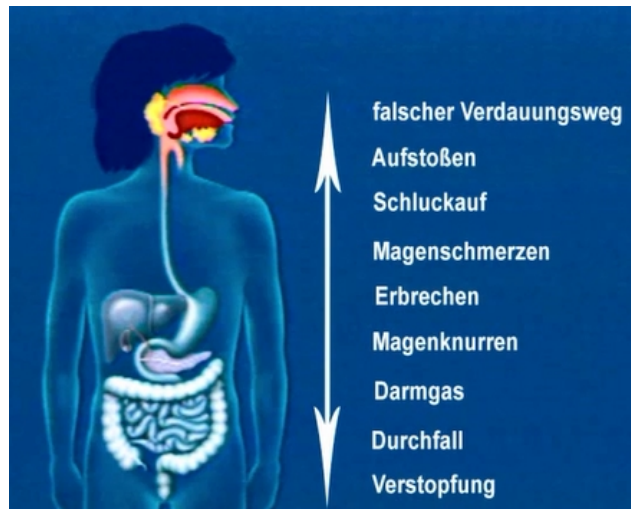


Was ist ein Verdauungsphänomen?

VERDAUUNGSBEZOGENES UNWOHLSEIN

Ein Verdauungsphänomen ist ein Ereignis, das mit der **normalen Funktionsweise der Verdauung** auftritt. Jeder hatte schon einmal ein verdauungsbezogenes Unwohlsein. Dies passiert zum Beispiel, wenn Essen in die falsche Bahn gelangt, bei Schluckauf oder auch bei Magenschmerzen. Aber dieses Unwohlsein ist kein Anzeichen für eine Fehlfunktion des Verdauungstrakts.



Diese Verdauungsphänomene sind nicht mit **Essstörungen** wie Bulimie oder Anorexie zu verwechseln. Essstörungen sind Krankheiten, wohingegen Verdauungsphänomene zwar unangenehm sein können, aber keine ernsthaften Folgen haben.

DIE URSACHEN VON VERDAUUNGSPHÄNOMENEN

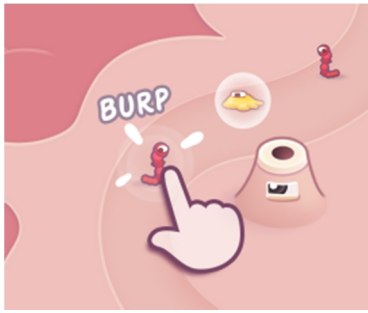
Verdauungsphänomene können von verschiedenen Faktoren hervorgerufen werden. Häufig sind sie auf eine **unausgewogene Ernährung**, z.B. zu viel Fett, zu scharfes Essen oder nicht genügend Ballaststoffe zurückzuführen. Auch der **Lebensstil** kann dabei eine Rolle spielen. Unregelmässige Mahlzeiten, zu schnelles Essen oder auch Stress gehören dazu.

Auch eine **Lebensmittelvergiftung** oder **Lebensmittelunverträglichkeiten** können manchmal Verdauungsphänomene hervorrufen. Sie kennen zum Beispiel vielleicht Menschen, die kein Gluten oder keine Laktose vertragen. Ausserdem gibt es manche **Medikamente** wie beispielsweise Entzündungshemmer, die Sodbrennen verursachen können.

Sie werden nun mehr zu einigen dieser Verdauungsphänomene erfahren, wobei Sie bestimmt einiges davon schon wissen. Zumindest kennen Sie sie aus dem alltäglichen Sprachgebrauch. **Aufstossen** ist zum Beispiel ein anderes Wort für Rülpsen, während **Magenknurren** grummelnde Geräusche im Magen bezeichnet.

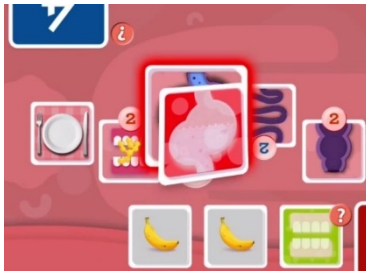
Diese Phänomene sind wie gesagt mit der **normalen Funktionsweise** des Verdauungstrakts verbunden. Rülpsen und Blähungen sind normale Folgen der Verdauung und betreffen jeden von uns.

VERDAUUNGSPHÄNOMENE IN DIGESTIX UND TUBIX



DIGESTIX und TUBIX beinhalten beide Verdauungsphänomene. In DIGESTIX sollten Sie nicht überrascht sein, wenn Sie Gasbläschen sehen. Sie können sie sogar zum Platzen bringen, bevor sie explodieren.

Verdauungsphänomene treten in bestimmten Organen auf. Essen, das in die falsche Bahn gelangt, befindet sich beispielsweise im Rachen, der mit der Mundhöhle verbunden ist.



In TUBIX ist dies der Grund, weshalb einige Verdauungsphänomene nicht alle Organe des Verdauungstrakts betreffen. Wenn Sie Grummeln mit dem Mund oder Erbrechen mit dem Kolon in Verbindung bringen, erhalten Sie möglicherweise nicht das erwartete Ergebnis. Aber wenn Sie Verstopfung mit dem Dickdarm in Verbindung bringen, erhält der/die Gegenspieler/in keine weiteren Punkte, bevor er/sie nicht ein Gegenmittel gefunden hat!