Dr. med. Heiko v. Oppeln - Bronikowski

ARS PURGANDI

Die Kunst der Reinigung

Entgiftung
Erneuerung
Ernährung

Neue integrative F.X. Mayr – Medizin

Dr. med. Heiko von Oppeln - Bronikowski: Ars purgandi
© 2008 Heiko von Oppeln – Bronikowski
Zweite, komplett überarbeitete Auflage 2023
Alle Rechte vorbehalten
Satz: Heiko von Oppeln - Bronikowski
Umschlag: Heiko von Oppeln - Bronikowski
ISBN 978-3-8370-7106-1

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Nachdruck, Übersetzung, Verwendung von Abbildungen, Wiedergabe auf fotomechanischem oder ähnlichem Weg, Speicherung in Datenverarbeitungssystemen oder auf elektronischen Datenträgern sowie die Verbreitung des Inhalts im Internet oder anderen Kommunikationsdiensten sind ohne schriftliche Genehmigung des Autors auch bei nur auszugsweiser Verwendung strafbar.

Die Inhalte, Ratschläge und Empfehlungen in diesem Buch wurden vom Autor nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet und geprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Sofern in diesem Buch eingetragene Warenzeichen, Handels- oder Gebrauchsnamen verwendet werden, auch wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sind, gelten die entsprechenden Schutzbestimmungen.

Inhaltsverzeichnis

Teil 1: der gestörte Darm und seine Folgen

Einführung....6
Er redete mit den Därmen – F.X. Mayr....8
Die Wurzel des Lebens....10
Der Verdauungstrakt – Aufbau und Funktion....11
Die Bedeutung der Darmflora....15
Wenn der Darm durchhängt – das Enteropathiesyndrom....17
Darmveränderungen beim Enteropathiesyndrom....22
Auswirkungen des gestörten Darmes auf andere Organsysteme....28
Bauch und Rücken – zwei Seiten einer Medaille....39
Fasten: Geschichte und Wirkungen....42
Für jeden gut: Indikationen der Mayr - Therapie....44
Diagnostik des Enteropathiesyndroms....45
Die vier „S": Therapie des Enteropathiesyndroms....48
Ärztliche Manuelle Bauchbehandlungen....65
Der Dunstwickel....66
Ablauf der Behandlung....67
Unerwünschte Reaktionen....71
Vom Bauch zum Rücken: Behandlungsansätze bei Wirbelsäulenproblemen....74
Säure - Basen - Regulation....76
Freie Radikale und oxidativer Stress....83
Behandlung der Darmflora....84
Stellenwert der Labordiagnostik bei der Enteropathie....86

Teil 2: das Ars Purgandi - Ernährungskonzept

Nahrung und Ernährung....88
Die Grundbausteine der Nahrungsmittel....91
- Eiweiße (Proteine)....91
- Zucker (Kohlenhydrate)....93
- Fette (Lipide)....98
- Ernährungspyramiden....102
- Urlebensmittel, Mineralstoffe und Spurenelemente....103
- Vitamine....109

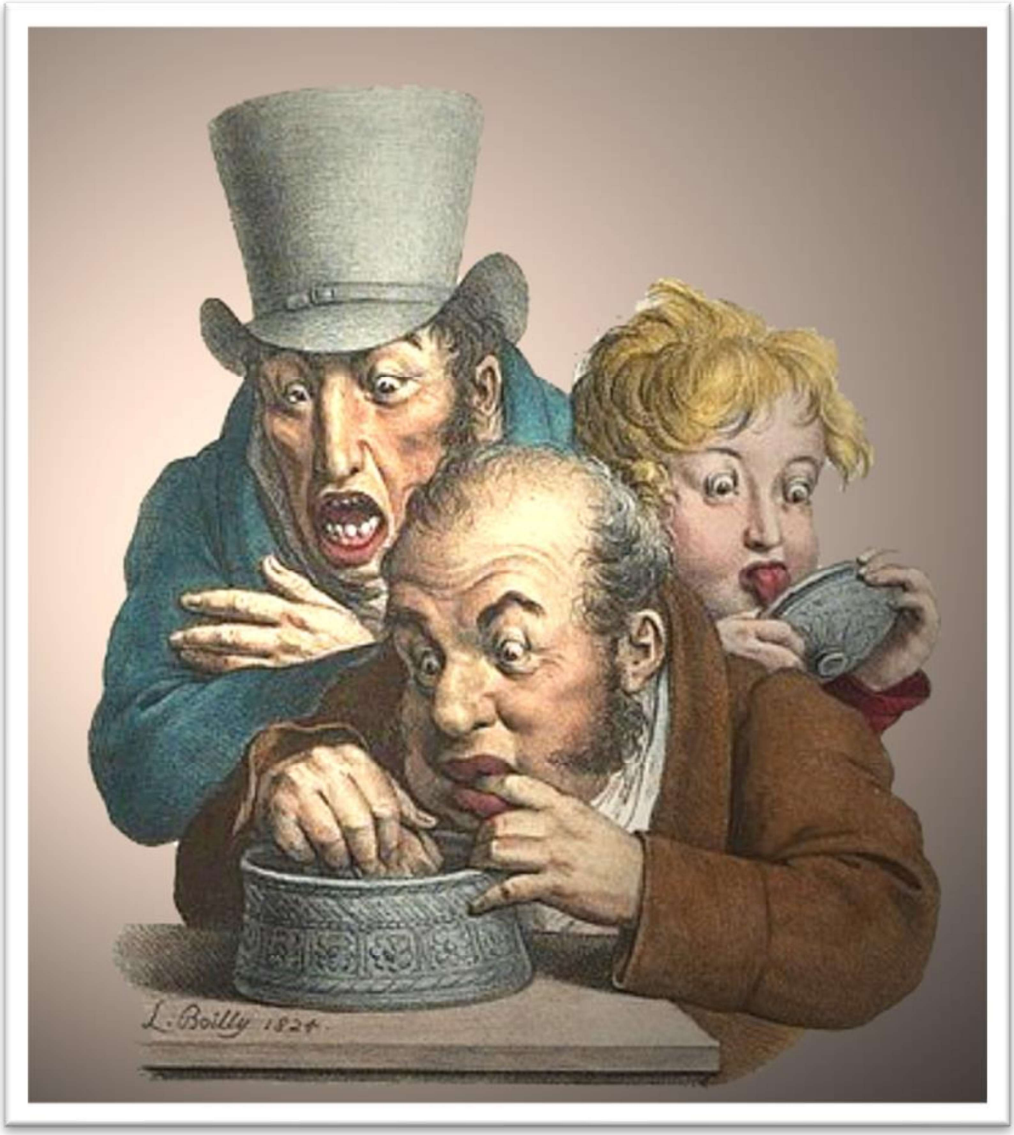
Die täglichen Nahrungsmittel – Wertigkeit und Zubereitung....116
Heilaspekte der Nahrungsmittel....127
Kleine Mayr - Rezeptkunde....129
Basen - Rezepturen....132
Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Immunstörungen....133
Schlusswort und Danksagung....139
Index....140
Literatur....144

„Wir Modernen,
wir Kurzatmigen in jedem Sinne,
wir krepieren an übermäßiger Fütterung
und sterben an mangelnder Verdauung.“

(Friedrich Nietzsche)

Teil 1

Der gestörte Darm und seine Folgen



Louis – Léopold Boilly: die Völlerei

Einführung

Unser Leben wird in zunehmendem Maße durch innere und äußere Stressoren, durch Unsicherheiten, Existenzängste und den Verlust von Bezugspunkten belastet. Wer kann noch von sich sagen, dass sein Leben harmonisch verläuft und gut ausbalanciert in einer inneren Mitte ruht?

Heutzutage leiden 80% der über 65jährigen an Zivilisationskrankheiten. Und auch Kinder fallen in zunehmender Zahl solchen Krankheiten zum Opfer, welche in der Medizin ursprünglich als typische Altersleiden galten: massivem Übergewicht, Fehlverdauung, Aufmerksamkeitsdefiziten, Schlafstörungen und Stoffwechselentgleisungen wie Erhöhung der Blutfette, Bluthochdruck und Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit).

Substanzhafte, geistig - psychische und energetische Schädigungsfaktoren beeinflussen uns ständig und größtenteils unbemerkt in wachsender Zahl. Teils entstehen sie in uns selbst, teils dringen sie als schädigendes Agens von außen in uns ein. Äußere und innere Störfaktoren summieren sich hierbei in ihrer Wirkung, weil jede Belastung die Kompensationsfähigkeit für andere störende Einflüsse reduziert.

Zum Glück hat die Natur den Menschen mit einem exzellenten Anpassungsvermögen und einer überaus robusten Widerstandsfähigkeit gegenüber schädigenden Faktoren ausgestattet. Andernfalls wären wir als Spezies längst ausgestorben. Wir verfügen über eine Vielzahl von Möglichkeiten zur Ausbalancierung und Ausscheidung von materiellen wie immateriellen Störfaktoren. Unter allen Säugetieren besitzt der Mensch die Leber mit dem leistungsfähigsten Entgiftungspotential.

Jedoch wird irgendwann auch das beste Kompensations- und Regulationssystem überfordert. Dann kommt es zur Ablagerung und Speicherung von schädigenden Faktoren. Früher oder später führt dies auch bei der vitalsten Grundkonstitution zur Dekompensation. Nicht selten treten gleichzeitig mehrere Krankheitszeichen auf, die auf den ersten Blick nichts miteinander zu tun zu haben scheinen. Sie sind jedoch Ausdruck derselben zugrundeliegenden, tiefgreifenden Entgleisung.

Erst jetzt, in dieser späten Phase einer schleichenden Entwicklung, gehen die meisten Menschen erstmals zum Arzt, in der falschen Annahme, noch ganz am Beginn einer Erkrankung zu stehen.

Der präventive Gedanke, bereits im Vorfeld manifester Krankheiten die Zeichen zu erkennen und therapeutisch zu intervenieren, ist in unserem an merkantilen Interessen ausgerichteten Gesundheitssystem noch nicht gut verankert. Prävention spart zwar mehr Geld, als sie zunächst kostet, aber erst Jahrzehnte später. Daher ist sie bei den Funktionären, welche gerade das Ruder und den Geldbeutel in der Hand halten, nicht wohlgelitten.

Die Präventivmedizin muss zumindest teilweise selbst finanziert werden. Das tut manchem weh. Betrachtet man jedoch die Kosten, welche für die regelmäßige Inspektion und Wartung eines Automobils bereitwillig akzeptiert werden, so relativiert sich der finanzielle Einsatz für die eigene Gesundheit.

Es ist unmöglich und auch nicht notwendig, alle inneren und äußeren Stressoren aus dem Leben zu beseitigen. Jedoch müssen wir es uns zum Ziel setzen, ihre Anzahl zu reduzieren, bereits eingedrungene Störfaktoren nach Möglichkeit zu eliminieren, die Widerstandsfähigkeit zu erhöhen und unsere Regulationskräfte zu verbessern.

Ars purgandi – die Kunst der Reinigung – geht hierfür zwei Wege.

Der erste Weg führt über zeitlich befristete, möglichst nachhaltige, ärztlich angeleitete oder in Eigenregie durchgeführte Behandlungsmaßnahmen zu einer rasch und spürbar wirksamen Reinigung, Entgiftung und Organregeneration.

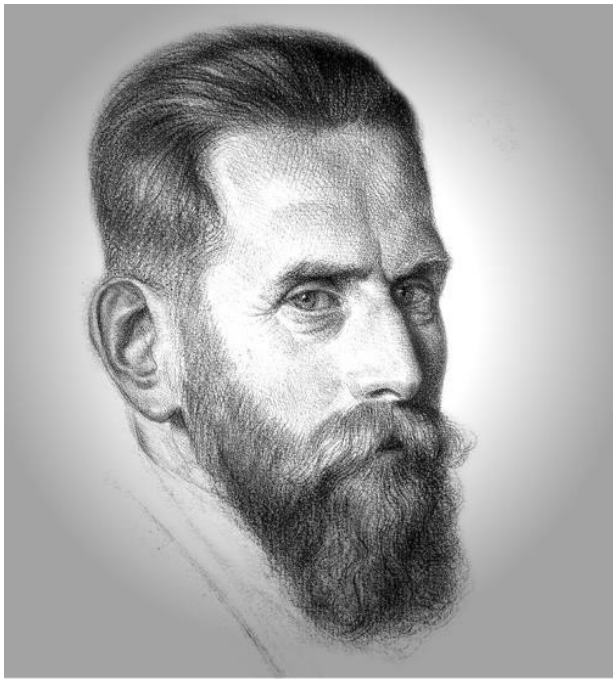
Der zweite Weg besteht in der Erarbeitung einer langfristig und dauerhaft wirksamen Lebensstil-

änderung, insbesondere die Ernährungsgewohnheiten betreffend. Hierbei kann nicht für alle Menschen dasselbe Vorgehen empfohlen werden. Zu verschieden sind die persönlichen Lebensanforderungen und die ererbten Grundkonstitutionen. Auch sollen die Mahlzeiten keineswegs von Askese, Verboten und Verzicht bestimmt werden. Dies macht ebenso krank wie eine falsche Ernährungsweise und ist daher abzulehnen.
Es gilt, den individuell optimalen Weg zu einer gesundheitsbewussten und dennoch von Genuss geprägten Ess- und Lebensweise in einer positiven, heiter- gelassenen Grundstimmung zu finden.
Hierbei steht der Verdauungstrakt als Nähr- und Wurzelorgan aller Lebensprozesse im Mittelpunkt. Er ist bei fast allen Menschen unseres Kulturkreises massiv gestört und kann zur Hauptgiftquelle des Lebens werden, mit negativen Folgen für sämtliche Organsysteme.
Dies vollzieht sich nicht selten ohne eine direkt spürbare Symptomatik von Seiten des Darmes.
Ebenso häufig wie Funktionsstörungen der Verdauungsorgane treten in der praktischen Medizin schmerzhafte Veränderungen des Bewegungsapparates auf. Bei sehr vielen Menschen bestehen zugleich Schmerzsyndrome des orthopädischen Formenkreises und Zeichen der Fehlverdauung.
Dies ist kein Zufall, sondern Ausdruck und Folge vielfacher und komplexer Funktionszusammenhänge. Bauch und Rücken stellen die beiden Seiten derselben Medaille dar.
Störungen der Vorderseite wechselwirken mit Störungen der Rückseite unseres Körpers und verstärken sich gegenseitig.
Die Neue Integrative Mayr - Medizin (NIMM) erfasst die vielfältigen funktionellen Bezüge zwischen Bauch und Rücken, Darm und Muskulatur. Diese Zusammenhänge werden in einem erweiterten Mayr - Therapiekonzept berücksichtigt.
Auf den Lehren des österreichischen Arztes F.X. Mayr aufbauend, werden die vielfältigen Zeichen der Regulationsstörung und Fehlfunktion in einen ganzheitlichen Zusammenhang gebracht und auf eine logische, einfache und nachhaltig wirksame Weise behandelt.
Nach einer gründlichen ärztlichen Diagnostik werden in der Behandlung nach F.X. Mayr die Therapieprinzipien Schonung, Säuberung, Schulung und Substitution gleichzeitig, individuell abgestuft, nachhaltig und ausreichend lange durchgeführt.
Begleitend werden die Störungen des Bewegungsapparates mit manualmedizinischen Behandlungsverfahren, Akupunktur, Massagen, Reflexzonentherapie und Neuraltherapie behandelt. Blockaden werden gelöst, harmonische Bewegungsmuster wiederhergestellt, das Gewebe entsäuert, die Regulation über das Hormonsystem und die vegetativen Nerven optimiert. Dies wirkt sich nicht nur positiv auf die schmerzhaften Funktionsstörungen des Bewegungsapparates aus, sondern bewirkt in Synergie mit der Behandlung des Bauches eine Harmonisierung aller Organsysteme und auch der Psyche. Sämtliche regulativen Kräfte des Körpers und der Seele werden im Sinne eines modernen, ganzheitlichen Vorgehens regeneriert.

Anmerkungen zur zweiten Auflage

In den nunmehr fünfzehn Jahren nach der Erstveröffentlichung dieses Buches ist die Medizin weiter fortgeschritten. Neue Erkenntnisse beispielsweise zur Bedeutung der Darmflora haben auch in der Behandlungsform nach Mayr und in den Empfehlungen zur Ernährung zu Anpassungen geführt. Diese neuen Gesichtspunkte sind in die zweite, erweiterte und in vielen Kapiteln komplett überarbeitete Auflage eingeflossen.

Er redete mit den Därmen
Franz Xaver Mayr



Franz Xaver Mayr wurde 1875 in Gröbming, einem steirisch - österreichischen Dorf, in einfachen Verhältnissen geboren. Schon früh musste er in der Viehwirtschaft der Eltern mithelfen, Kühe zur Alm oder auf den Markt treiben. Mit einer wachen Beobachtungsgabe versehen, bekam er einen scharfen Blick dafür, ob ein Tier krank oder gesund ist. Er sah dies insbesondere an dem Ausmaß der Verschmutzungen am Hinterteil des Viehs, an der Form der Bäuche, an der Beschaffenheit des Fells und der Zunge.

Ihm fiel bei dem Vieh ein Zusammenhang zwischen der Güte der Verdauung und der Ernährungsweise auf.

Im Winter, bei der zweimal täglich erfolgten Verfütterung von Heu, war das Hinterteil der Kühe kotverkrustet und musste regelmäßig abgeputzt werden.

Im Sommer, mit frischem Wiesengras auf der Alm, das über den ganzen Tag langsam gegessen und wiedergekäut wurde, mit viel Bewegung und frischer Luft, war der Kot nicht klebrig. Das Hinterteil blieb sauber, auch ohne dass die Kuh täglich gestriegelt wurde oder ihr Hinterteil im Gras selbst sauber schubbern musste.

Dem Dorfpfarrer fiel die überdurchschnittliche Intelligenz von Franz Xaver auf. Gegen den Willen der Eltern setzte er durch, dass der Junge eine weiterführende Schule besuchen durfte – wohl mit dem Hintergedanken, ihn für die Theologie gewinnen zu können.

Jedoch studierte F.X. Mayr Medizin. Anlässlich eines Praktikums in einer Prießnitz'schen Kuranstalt erhielt er die Aufgabe, die Bäuche von verstopften Patienten zu massieren. In dieser Zeit sammelte er erste Eindrücke über die Vielfalt von tast- und sichtbaren Bauchveränderungen.

Er fragte nach, was es bedeute, dass es bei den Menschen so viele verschieden geformte und verschieden harte Bäuche gebe, und woran man einen gesunden Bauch erkennen könne. Und bekam als Antwort, das hätte gar keine Bedeutung, die Menschen seien nun einmal alle unterschiedlich.

Mit dieser Aussage konnte F.X. Mayr sich nicht abfinden. Er sah, dass sich noch niemand mit der Funktion des Darms beim Menschen, den Zeichen einer Funktionsstörung und Wegen zur Heilung dieser Störung ernsthaft auseinandergesetzt hatte. Es gab noch keine Definition eines „normalen Bauches". Hier Licht ins Dunkel zu bringen, wurde fortan zu seiner ärztlichen Lebensaufgabe.

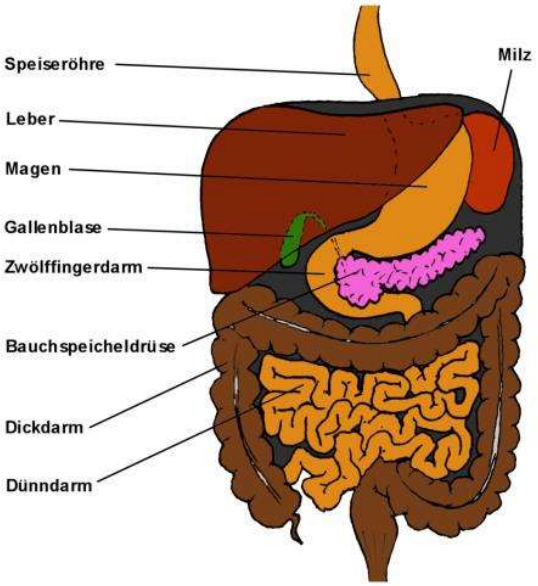
Ab 1906 arbeitete er in Karlsbad, dem damaligen europäischen Zentrum für Verdauungskrankheiten. An Tausenden von Patienten konnte er seine Studien und Beobachtungen vorantreiben. Früh arbeitete er mit dem ältesten Heilmittel der Menschheitsgeschichte, dem Fasten, führte Darmmassagen durch und setzte das dortige „Karlsbader Wasser" als Abführmittel ein. Er entwickelte eine Systematologie der Bauchveränderungen beim funktionsgestörten Darm und definierte erstmals objek-

tivierbare Kriterien für einen „idealgesunden Bauch“ und noch weiter gefasst für einen „idealgesunden Menschen“.
Damit distanzierte er sich schon vor 100 Jahren von der heute gängigen Definition, dass Gesundheit nur die Abwesenheit von Krankheit sei.
Er entwickelte eine einfache, logische und nachhaltige Therapie, die in ihren Grundprinzipien bis heute unverändert durchgeführt wird. Zum Ausheilen des funktionsgestörten Darmes brauche es vor allem Schonung, wie bei jeder Erkrankung. Und zur Schonung des Darmes gibt es nur einen Weg: ihm durch Fasten für einige Zeit möglichst wenig zu tun zu geben.
Früh erkannte Dr. Mayr Zusammenhänge zwischen dem Funktionszustand des Verdauungstraktes und vielen anderen Gesundheitsstörungen. Er konnte sie mit dem medizinischen Wissen seiner Zeit noch nicht erklären. Dies zu leisten, gab er seinen Schülern als Auftrag mit auf den Weg: „Ich konnte Euch zeigen, dass es funktioniert. Warum es funktioniert, müsst Ihr herausfinden.“
Erst heute, in der dritten und vierten Ärztegeneration nach Mayr, werden die Ursachen seiner Behandlungserfolge Schritt für Schritt von der medizinischen Forschung verstanden.
Seine ärztliche Intuition, sein Tastsinn und seine Feinfühligkeit beim Behandeln des Darmes durch die Bauchdecken wurden bei Kollegen und Patienten berühmt. Er schien mit den Därmen über seine Hände zu sprechen.
Patienten begrüßte er mit den Worten „Lassen Sie mich sehen, wie es Ihnen geht“ – und gab ihnen nicht die Hand, sondern kniff sie in die Wange. Der Spannungszustand der Haut gab ihm Auskunft über die Ernährungssituation im Körper und damit über die Güte der Darmfunktion.
Mit seiner vergleichsweise einfachen Behandlung gelangen F.X. Mayr so spektakuläre Erfolge, dass er in seiner Ordination in Karlsbad und später in Wien, wo er ab 1945 praktizierte, Weltruhm errang. Internationale Prominenz fand sich bei ihm ein, unter anderem Henry Ford, Konrad Adenauer, ein Baron Rothschild, der tschechische Präsident und der indische Vizekönig.
Nach seinem 80. Geburtstag kehrte F.X. Mayr in seinen steirischen Geburtsort zurück und praktizierte nicht mehr selbst. Jedoch scharte er weiterhin eine große Schülerschaft um sich. Sein Geburtshaus und späterer Alterssitz ist heute ein Hotel mit Mayr - Gesundheitszentrum, eines der schmucksten Häuser am Ort, und im örtlichen Heimatmuseum gibt es eine sehenswerte Mayr – Ausstellung im Obergeschoss.
Die Kauschulung und die Milch – Semmel – Diät wurden von Dr. Mayr erst in dieser letzten Phase seines Lebens begründet und von seinen Schülern weiter modifiziert. Federführend wurden hier vor allem Dr. Ernst Kojer und Dr. Erich Rauch.
Über Weizen- und Milchunverträglichkeiten war zu Mayrs Zeiten noch nichts bekannt. Das gilt auch für die Gefahr von Mangelzuständen beim strengen Fasten und die Säure- Basen - Problematik. Diese Erkenntnisse sind erst nach Mayrs Schaffensperiode in die Mayr - Medizin eingeflossen. Auch das individuell auf die Bedürfnisse des Einzelnen zugeschnittene, mildere Fasten ist eine Neuerung der Nach - Mayr - Zeit.
F.X. Mayr verstarb 90jährig und völlig zurückgezogen im Jahre 1965.
Heute sind die Mayr - Mediziner weltweit in der Internationalen Gesellschaft der Mayr - Ärzte organisiert. Sie hat das Ziel, die Lehre von Mayr weiter zu vertiefen, zu verbreiten und die Vernetzung mit Forschung und universitärer Lehre voranzutreiben.
In Österreich ist die Medizin nach Mayr bereits eine universitär anerkannte Behandlungsform mit ärztlicher Zusatzbezeichnung. Sie kann auch von deutschen Ärzten in Österreich durch eine zweijährige Ausbildung erworben werden.

Die Wurzel des Lebens

„Wer am Wipfel des Baumes Früchte sehen will, der nähre seine Wurzeln."
(Johann Gottfried Herder)

Die Kraft des Baumes kommt aus seiner Wurzel.
Ist die Wurzel des Baumes krank, oder ist der Erdboden im Umkreis der Wurzel ausgelaugt, so kann die Wurzel nicht mehr ausreichend Nährstoffe aufnehmen. Das wirkt sich auf den gesamten Baum aus. Es kommt zu Wuchsstörungen. Die Blätter werden vorzeitig welk. Parasiten und Krankheitserregern sind die Tore geöffnet.
In diesem Fall macht es für den Gärtner wenig Sinn, nur Borke, Zweige, Blätter und Blüten zu behandeln. Diese Maßnahmen haben keinen bleibenden Effekt, solange die Ernährung des Ganzen krankt.
Der Baum wird erst dann gesunden, wenn eine erfolgreiche Behandlung der Wurzel gelingt und sich der Nährstoffgehalt im Erdreich bessert. Dann heilen die anderen Störungen des Baumes scheinbar ganz von selbst aus.



„Was nicht in die Wurzeln gegeben wird, kann nicht in die Krone gelangen."
(Afrikanische Weisheit)

Die Kraft des Menschen kommt aus seinem Darm.
Der Darm ist das Wurzelorgan des Menschen. Wie beim Baum, ist auch beim Menschen das Wohlergehen des gesamten Organismus von einer gesunden Wurzel abhängig.
Für den Arzt gilt das Gleiche wie für den Gärtner. Er muss zunächst dafür Sorge tragen, dass die Wurzel des Erkrankten gesundet, und dass anschließend für die Wurzel ausreichend hochwertige Nährstoffe verfügbar sind.
Gelingt dies, so kann gemeinsam erlebt werden, wie sich bei dem Betroffenen die Haut und das Gewebe straffen, die Nahrung verträglicher wird, die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit zunehmen, Atmung und Schlaf sich bessern und viele Krankheitszeichen auf scheinbar wunderbare Weise von selbst verschwinden.

Der Verdauungstrakt Aufbau und Funktion

Die Verdauung fängt im Gehirn an.
Bereits Stunden vor einer Mahlzeit beginnt die innere Einstellung auf die Verdauung. Schon am Morgen kann Freude darüber entstehen, was es mittags geben wird. Wer selbst für sich kocht und auch die Zutaten mit Genuss selbst auswählt, zählt zu den Glücklichen.
Die Einstimmung des Verdauungstraktes bereits vor der Mahlzeit wird als „zephale Phase" der Verdauung bezeichnet.
Bei Kindern kann man die Bedeutsamkeit der inneren Vorbereitung auf ein Essen besonders gut beobachten. Gehen sie morgens mit der Vorfreude auf ein bestimmtes Mittagsgericht aus dem Haus, und es gibt dann etwas anderes, so werden sie daran herummäkeln – auch wenn es sonst zu den Leibgerichten zählt.
Ihr Verdauungstrakt hat sich über den Vormittag bereits auf das angekündigte Essen vorbereitet, und ihr gesunder Körperinstinkt sagt ihnen, dass sie die stattdessen gereichte Mahlzeit nicht optimal verdauen werden.
Direkt vor der Mahlzeit führen Anblick und Geruch zu einer ausgeprägten Stimulation der Verdauungssaftbildung: das Wasser läuft im Munde zusammen.

Mundraum
Der Mundraum gehört zum Verdauungstrakt. Eine optimale Verdauung ist im Darm ohne vorheriges gründliches Zerkauen und Einspeicheln jedes Bissens ist nicht möglich.
Schon der Begriff der „Mahlzeit" impliziert das richtige Essverhalten. Die Mahlzähne werden mit viel Zeit eingesetzt, anstatt das Essen in einem kurzen „Schlingmoment" hinter sich zu bringen.
Die Entleerung der Mundspeicheldrüsen erfolgt durch Nervenreize beim Essen, aber auch mechanisch über den Kauvorgang.
Täglich werden im Mundraum bis zu zwei Liter Speichel gebildet. Während des Essens ist die Speichelproduktion zehnmal höher als in Ruhe.
Der Speichel enthält Salze und Schleimstoffe (Muzine). Beigemischt sind Verdauungsenzyme. Schon lange bekannt ist das Ptyalin für die Stärkeaufspaltung in Zucker. Es sind aber auch, wie erst neuerdings entdeckt, Enzyme für die Fett- und Nukleinsäurespaltung vorhanden. Im Speichel gelöste Abwehrstoffe schützen vor dem Eindringen von Keimen.

Speiseröhre
Der Schluckvorgang kann bewusst eingeleitet werden, läuft dann aber als unwillkürlicher Reflex ab, gesteuert vom Hirnstamm. Im Kehlkopf wird während des Schluckens der Eingang zur Luftröhre geschlossen. Funktioniert dies einmal nicht ordnungsgemäß, so „verschluckt" man sich.
Die Speiseröhrenmuskulatur befördert den Bissen aktiv magenwärts. Das funktioniert auch beim Kopfstand. Ein Schließmuskel, der Pylorus, öffnet sich und lässt den Bissen in den Magen übertreten.
Ein gelegentlicher Rückstrom von Mageninhalt in die Speiseröhre ist normal, bemerkbar durch Aufstoßen. Übermäßiger Reflux kann jedoch zur Speiseröhrenentzündung (Sodbrennen) und bei langanhaltender Problematik zum Speiseröhrenkrebs führen.
Begünstigend für einen Reflux sind der Zwerchfellhochstand, Stress und fettes Essen.

Magen
Der Magen ist ein Reservoir zur Aufnahme des Gegessenen. Mit seiner Wandmuskulatur knetet der Magen den Speisebrei durch und zerkleinert ihn weiter.

Die Fette im Speisebrei werden mechanisch zu kleinsten Tröpfchen zerkleinert. Das bessert die spätere Verdauung.
Im Magen werden täglich bis zu drei Liter Magensaft gebildet. Er ist extrem sauer und enthält Salzsäure. Sie tötet Keime ab, und sie lässt die Eiweiße aus der Nahrung gerinnen. Außerdem wird dem Mageninhalt das Verdauungsenzym Pepsin beigemischt, welches die Eiweiße in Bruchstücke spaltet. Die Zerstörung reduziert die Gefahr einer Immunreaktion im Darm auf die Nahrungseiweiße.
Daneben enthält der Magensaft schleimhautschützendes Muzin und den „intrinsic factor", ohne den eine Vitamin B_{12} – Aufnahme im Darm nicht möglich ist.
Die Magensaft- und Salzsäurebildung wird in der zephalen Phase der Verdauung eingeleitet, von der mechanischen Wanddehnung des Magens gesteigert und von Stimulantien gefördert (Bitterstoffe, Alkohol, Kaffee).
Durch den Magenausgang (Pförtner) werden zeitlich gestaffelt nur kleine Portionen von Speisebrei an den Dünndarm weitergegeben. Die Menge ist abhängig von der Fähigkeit des Dünndarmes, die Speisen zu verdauen und die Magensäure zu neutralisieren. Bei überfülltem Dünndarm verhindert ein Schutzmechanismus die weitere Entleerung des Magens.
Den Weitertransport vom Magen in den Dünndarm bezeichnet man als „Magenpumpe". Sie ist in der Lage, verschiedene Komponenten des Speisebreis sortiert weiterzugeben.
Flüssigkeiten werden, sofern sie körperwarm sind, sofort in den Dünndarm durchgeleitet.
Schwere, fettreiche Mahlzeiten hingegen können zwölf Stunden und länger im Magen verweilen.
Die verschluckten und bei den chemischen Prozessen vor Ort entstehenden Gase bilden eine Luftblase im oberen Magenbereich. Unten im Magen sammeln sich die festen und flüssigen Nahrungsbestandteile.
Der Magenpförtner (Pylorus), ein Schließmuskel, befindet sich im unteren Teil des Magens.
Gase können durch diese Lokalisation nicht vom Magen in den Dünndarm gelangen. Sie entweichen als Aufstoßen durch die Speiseröhre. Blähungen entstehen grundsätzlich durch Gase, die sich im Darm selbst bilden.

Dünndarm

Der Dünndarm ist ein etwa sechs Meter langes Hohlorgan, das durch zahlreiche Windungen zu einem kompakten Paket zusammengefaltet ist.
Im Dünndarm erfolgt der wesentliche Teil der Nahrungsaufspaltung in ihre Grundbausteine, welche dann in die Blutbahn aufgenommen werden.
Der Dünndarm beginnt mit dem Zwölffingerdarm (Duodenum). Hier münden die Ausführungsgänge der Gallenblase und der Bauchspeicheldrüse (Pancreas). Die Duodenalwand enthält zahlreiche Drüsen, welche Bikarbonat bilden und den sauren Speisebrei aus dem Magen zu einem alkalischen Darminhalt umwandeln. Auch das Sekret der Galle und der Bauchspeicheldrüse ist alkalisch. Pro Tag werden acht Liter Verdauungssäfte gebildet.
Die weitere Aufspaltung der Nahrungsbestandteile wird durch Enzyme katalysiert, die teils in der Darmschleimhaut lokalisiert sind, teils von den großen Verdauungsdrüsen Leber, Gallenblase und Bauchspeicheldrüse mit den Verdauungssäften in den Darm ausgeschieden werden.
Die Aufnahme der Spaltprodukte in die Darmzellen erfolgt aktiv und unter Energieverbrauch durch spezielle Transportmechanismen. Steht in den Darmzellen nicht genug Energie zur Verfügung, so können die Nährstoffe nicht vollständig aufgenommen werden. Das kann vor allem für den Fruchtzucker klinisch relevant werden, für den es einen spezifischen Transporter gibt (GLUT 5 – Rezeptor).
In den Darmzellen erfolgt eine weitere Umwandlung. Danach erst werden die Nährstoffe an die Blut- und Lymphbahn abgegeben.