



Gesunde Verdauung durch richtige Reihenfolge beim Essen

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 19 November 2020

Eine einfache Methode gegen Verdauungsbeschwerden ist es, die einzelnen Lebensmittel einer Mahlzeit in der richtigen Reihenfolge zu essen. Oft verschwinden auf diese Weise lästige Verdauungsbeschwerden in wenigen Tagen.

Gesunde Verdauung mit der richtigen Reihenfolge beim Essen

Der amerikanische Arzt Dr. Stanley Bass (1920 - 2017) erforschte seit den 1950er Jahren die richtige Reihenfolge beim Essen im Zusammenhang mit einer gesunden Ernährung. Er war der Meinung,

dass Krankheiten durch Fasten und eine richtige Ernährung behandelt werden können. Die Anwendung von Medikamenten hingegen lehnte er rigoros ab.

Einen grossen Teil seines Lebens verbrachte er damit, seine Theorien zur Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit auch in der Praxis nachzuprüfen, nicht zuletzt an sich selbst. Dr. Bass war bis ins hohe Alter von 92 Jahren praktizierender Arzt und Autor.

Wie ein Soldat mit Schusswunde zum Versuchskaninchen wurde

Während des Amerikanischen Bürgerkriegs zog sich ein Soldat eine Schusswunde zu. Der Soldat hatte eine grosse sichtbare Öffnung in seinem Bauch. Durch diese Öffnung konnten seine Ärzte offenbar beobachten, dass die Nahrung, die er aufnahm, in seinem Verdauungstrakt nicht etwa kunterbunt vermischt wurde. Sie blieb genau in der Reihenfolge, wie die Nahrung verspeist wurde, in verschiedenen Lagen liegen und wurde schliesslich in dieser Reihenfolge - Lage für Lage - auch verdaut.

Viele Jahre später fütterte der deutsche Physiologe Paul von Grützner (1847 - 1919) Ratten mit Nahrungshäppchen in drei verschiedenen Farben. Zuerst wurde ihnen eine Portion schwarze Nahrung gegeben, danach eine weisse Portion und zuletzt eine rote Portion. Kurz nach der Nahrungsaufnahme wurden die Mägen der Tiere untersucht. Es zeigte sich, dass die verschiedenfarbigen Portionen fein säuberlich über einander lagen, sich also keinesfalls vermischt hatten.

Kinder essen oft richtig - wenn man sie lässt

Dr. Bass führte nun Studien mit sich selbst durch. Er ass verschiedene Nahrungsmittel in einer bestimmten Reihenfolge und stellte bei der anschliessenden Stuhluntersuchung fest, dass Früchte am schnellsten verdaut werden, dann der gemischte Salat, danach der Käse und zuletzt das Fleisch.

Interessant ist, dass Kinder, die man bei der Wahl ihrer Lebensmittel nicht beeinflusst, oft instinktiv ihre Mahlzeiten mit leicht verdaulichen Lebensmitteln beginnen, davon so viel essen, bis sie genug haben und erst dann zum nächsten schwerer verdaulichen Lebensmittel übergehen. Auch hiervon essen sie so lange, bis sie keine Lust mehr darauf haben. Ganz zum Schluss essen sie proteinhaltige Lebensmittel, die am längsten im Verdauungstrakt liegen.

Gesunde Verdauung dank der richtigen Reihenfolge

Unsere Nahrung kann also nur dann richtig und problemlos verdaut werden und zu einer rundum gesunden Verdauung beitragen, wenn wir sie in der richtigen Reihenfolge essen. Die richtige Reihenfolge orientiert sich an der Verdauungsdauer der einzelnen Lebensmittel, wobei diejenigen Lebensmittel zuerst gegessen werden, die auch am schnellsten verdaut werden, während schwer verdauliche Lebensmittel ganz zum Schluss an die Reihe kommen.

Niemals Wassermelone zum Dessert!

Wenn Sie beispielsweise ein Stück Wassermelone zum Nachtisch essen, dann wird es extreme Probleme bei der Verdauung geben – nicht nur bei der Verdauung der Wassermelone, sondern auch bei der Verdauung Ihres Brathähnchens, das Sie gemeinsam mit Pommes Frites verzehrt haben.

Die Wassermelone wäre normalerweise – wenn sie auf leeren Magen gegessen worden wäre – spätestens nach einer halben Stunde verdaut gewesen. Da sie aber erst nach einer schwer verdaulichen Mahlzeit aus Hähnchen und Pommes gegessen wurde, liegt sie nun obenauf und muss warten, bis das Hähnchen und die Pommes verdaut sind. Erst dann wird auch sie verdaut werden.

Die Wassermelone wartet nun aber nicht still und brav, bis sie an der Reihe ist. Sie beginnt – wie das alle Früchte tun, wenn sie in der falschen Reihenfolge gegessen werden – zu gären. Gase und Alkohol entstehen.

Da es bei manchen Nahrungsmitteln vier, fünf oder mehr Stunden dauern kann, bis sie den Magen wieder verlassen (insbesondere bei Protein-Stärke-Kombinationen), [mehren sich die Gase](#), es entstehen Säuren und schwerwiegende Verdauungsstörungen.

Beispiel für die richtige Reihenfolge beim Essen

In seinem Buch *Ideal Health through Sequential Eating (Optimale Gesundheit durch die richtige Reihenfolge beim Essen)* beschreibt Dr. Bass, in welcher Reihenfolge eine Mahlzeit perfekt verdaut wird.

Jede Lebensmittelgruppe (Früchte, [Getreide](#), Fleisch, Käse, Eier, Gemüse etc.) erfordert ganz bestimmte Verdauungsenzyme. Nur wenn die einzelnen Lebensmittel unvermischt und in der richtigen Reihenfolge gegessen werden, können die jeweils richtigen Enzyme produziert werden und nur dann können diese auch optimal arbeiten, sprich zu einer gesunden Verdauung führen.

Wenn Sie beispielsweise Fleisch, Reis, Salat, Käse und Früchte in einer Mahlzeit essen möchten, dann sähe die richtige Reihenfolge so aus:

- Als Vorspeise werden Früchte z. B. eine [Papaya](#) serviert.
- Der zweite Gang besteht aus einem Salat (Blattgemüse, Wurzelgemüse etc., also keine Nudel-, Wurst- oder Kartoffelsalate),
- der dritte Gang aus Reis,
- der vierte Gang aus Käse und erst
- zum Schluss wird das Fleisch gegessen.

Jedes einzelne Lebensmittel bildet im Magen eine eigene Schicht – und zwar in der Reihenfolge, in der die Speisen aufgenommen wurden. Bei der genannten Mahlzeit wird die Papaya als erstes den Magen verlassen, nämlich nach dreissig Minuten. Dann wird die zweite Schicht (der gemischte Salat) an ihre Stelle rücken und den Magen nach ungefähr dreissig bis vierzig Minuten verlassen. Es folgt die dritte Schicht (Reis), dann wird der Käse verdaut und schliesslich das Fleisch.

Nie mehr müde nach dem Essen

Jede Schicht wird einzeln verdaut, ohne dass sie mit den nachfolgenden Schichten vermischt werden würde. Isst man in der richtigen Reihenfolge, wird die Mahlzeit völlig ungestört und schnell verdaut. Es bilden sich keine Gase und es entsteht auch keine Müdigkeit. Schon kurz nach der Mahlzeit fühlt man sich wieder energiegeladen und leistungsfähig.

Wenn die oben genannten fünf Nahrungsmittel aber alle zusammen gegessen worden wären, man also mit der Gabel von allem kreuz und quer einen Bissen genommen hätte, hätte die Verdauung viele Stunden in Anspruch genommen. Viele Stunden, in denen man unter Magendrücken, [Sodbrennen](#), Völlegefühl, Blähungen und Aufstossen gelitten hätte. Und all das nur wegen der falschen Reihenfolge.

Die Hauptregel der richtigen Reihenfolge

Die Hauptregel der richtigen Ess-Reihenfolge lautet: Je höher der Wassergehalt eines Nahrungsmittels, umso weiter rückt es in der Reihenfolge nach vorn. Je niedriger der Wassergehalt eines Nahrungsmittels, umso später in der Reihenfolge sollte es gegessen werden.

Wasserhaltige Lebensmittel werden schnell verdaut und machen dann den Speisen mit dem geringeren Wassergehalt, wie [Kohlenhydraten](#) sowie eiweiss- und fetthaltigen Lebensmitteln, Platz.

Unverträgliche Lebensmittel werden plötzlich verträglich

Angenommen, Sie haben bisher grundsätzlich nach dem Verzehr von Nüssen, von [Avocados](#) oder von Obst unter Verdauungsbeschwerden gelitten. Also galt für Sie, Nüsse, Avocados, Obst - oder was auch immer - ist schlecht für Sie, weil Sie es ja ganz offensichtlich nicht vertragen.

In Wirklichkeit jedoch haben Sie die Lebensmittel nur in der falschen Reihenfolge gegessen oder Sie haben sie gemeinsam mit den falschen Lebensmitteln gegessen. Essen Sie Nüsse gemeinsam mit Obst, dann führt das zu Gärungen und diese wiederum zu Magenschmerzen, Blähungen, Sodbrennen etc.

Das Obst würde im Grunde schnell verdaut werden, es kann aber nicht schnell verdaut werden, weil die fett- und proteinreichen Nüsse die Verdauung hemmen. Wenn Sie jedoch erst die Früchte essen und anschließend die Nüsse, dann wird beides plötzlich wunderbar verdaut und verträglich.

Oder nehmen Sie die beliebte Vorspeise Honigmelone mit Schinken. Die Melone allein wäre perfekt, beides zusammen aber bringt Unannehmlichkeiten, da der proteinreiche Schinken die schnelle Verdauung der Melone hemmt und es wiederum zu Gärprozessen kommt.

Warum Fruchtsäfte und Zitrusfrüchte oft nicht vertragen werden

Haben Sie schon einmal ein grosses Glas frisch gepressten Orangensaft zum Dessert genommen? In Ihrem Magen liegen Salat, [Bratkartoffeln](#), Gemüse und mit Käse überbackene Frikadellen. Obenauf kommt nun der Orangensaft. Dieser würde normalerweise innerhalb weniger Minuten den Magen wieder verlassen.

Jetzt aber muss er viele Stunden lang auf seine Verdauung warten. Seinen Ärger über diese Verzögerung merken Sie an Magenkrämpfen, Blähungen, Sodbrennen etc. Kein Wunder, dass viele Menschen der Meinung sind, sie vertragen Orangensaft oder generell Zitrusfrüchte nicht. Daran ist jedoch nicht der Orangensaft schuld und die [wunderbaren Zitrusfrüchte](#) schon gar nicht, sondern die Unkenntnis der Menschen über die richtige Reihenfolge beim Essen.

Beliebte Fehler bei der Lebensmittelkombination

Die folgenden Beispiele (nach Dr. Bass) zeigen besonders weit verbreitete Fehler bei der Zusammenstellung der Mahlzeiten, was bei vielen Menschen zu höchst unangenehmen Verdauungsproblemen, Unwohlsein und (zumindest zeitweise) zu Energielosigkeit führt:

- Das Trinken während oder nach einer Mahlzeit
- Früchte (frisch oder getrocknet) zum Dessert
- Die Mischung aus süßen und/oder getrockneten Früchten mit Nüssen oder Samen und womöglich einem Süßungsmittel (Honig, Ahornsirup) wie z. B. Studentenfutter, Müslis oder Frühstückscrunchys.
- Die Mischung aus süßen und/oder getrockneten Früchten mit säurehaltigen Früchten
- Das Essen von süßen und/oder getrockneten Früchten zusammen mit oder nach hochkonzentrierten Proteinen.

Die Regeln der richtigen Reihenfolge für eine gesunde Verdauung

Will man die Methode nach Dr. Bass ausprobieren, dann lauten die Regeln für eine gesunde Verdauung folgendermassen:

- Getränke sollten 30 bis 60 Minuten vor der Mahlzeit getrunken werden.
- Früchte werden nur auf leeren Magen gegessen, nie gemeinsam mit anderen Lebensmittelgruppen und niemals zum Dessert. Innerhalb der Fruchtgruppe gibt es darüber hinaus noch eine weitere Reihenfolge, die eingehalten werden sollte:
- Melonen werden vor allen anderen Früchten gegessen.
- Dann werden säurehaltige Früchte wie Zitrusfrüchte, Ananas, Brombeeren, Johannisbeeren, Granatäpfel, saure Äpfel etc. verzehrt.
- Zum Schluss der Früchtemahlzeit isst man süsse Früchte ([Birnen](#), süsse Äpfel, [Kakis](#), Bananen).
- Nach einer Früchtemahlzeit wartet man 15 Minuten bis etwas anderes gegessen wird.
- Gemüse wird vor Stärkemahlzeiten gegessen. Also Salate oder Gemüsegerichte immer vor der Hauptmahlzeit und nicht gemeinsam mit dieser.
- Stärkemahlzeiten werden vor den Proteinmahlzeiten gegessen. Kohlenhydratreiche Beilagen wie Kartoffeln, Reis, [Nudeln](#) etc. werden also VOR den Fleisch-, Fisch- oder Eiermahlzeiten verzehrt und nicht mehr gemeinsam.
- Ein wichtiger Anhaltspunkt für die richtige Reihenfolge, in der die verschiedenen Lebensmittel gegessen werden sollten, ist die Verdauungsdauer, die jedes einzelne Lebensmittel benötigt. Diejenigen Lebensmittel mit der geringsten Verdauungsdauer werden zuerst gegessen, diejenigen mit der längsten zuletzt.

Die Verdauungszeiten von Lebensmitteln

Im Anschluss finden Sie die Verdauungszeiten einiger ausgewählter Lebensmittel. Allerdings beziehen sich die angegebenen Verdauungszeiten auf eine optimale Lebensmittelkombination, auf die richtige Reihenfolge und auf gut gekaute Speisen. Werden die verschiedenen Lebensmittel bunt gemischt und/oder ungenügend gekaut verzehrt, so verlängert sich ihre Verdauungsdauer um ein Vielfaches!!

- Wassermelone, Frucht- und Gemüsesäfte: 15 bis 20 Minuten
- Gemixte Salate aus grünem Blattgemüse (früchtefreie grüne Smoothies): 20 bis 30 Minuten
- Andere Melonen, Orangen und Grapefruits: 30 Minuten
- Andere frische Früchte: 40 Minuten
- Grüner Salat: 30 bis 40 Minuten
- Das meiste gedünstete oder gekochte Gemüse: 40 bis 50 Minuten
- Stärkehaltiges Gemüse (z. B. Kartoffeln, Pastinaken, Süsskartoffeln, grüne Erbsen, Zuckermais, Kochbananen, Rote Beten): 60 Minuten
- Getreide, Hülsenfrüchte und Linsen: 90 Minuten
- Samen: 2 Stunden
- Nüsse: 2 ½ bis 3 Stunden
- Entrahmte Milch oder fettarmer Hüttenkäse oder Ricotta: 90 Minuten
- Hüttenkäse aus Vollmilch: 2 Stunden
- Hartkäse aus Vollmilch: 4 bis 5 Stunden
- Eidotter: 30 Minuten
- Ganzes Ei: 45 Minuten
- Fisch (Dorsch, Kabeljau, Flunder, Seezunge): 30 Minuten
- Fetter Fisch: 45 bis 60 Minuten
- Hähnchen ohne Haut: 1 ½ bis 2 Stunden
- Truthahn ohne Haut: 2 bis 2 ½ Stunden
- Rind oder Lamm: 3 bis 4 Stunden
- Schwein: 4 ½ bis 5 Stunden

Was ist mit Pizza, Käsebrot und Müsli?

Manch ein Leser mag sich nun fragen, wie man denn bei diesen Regeln eine Pizza oder ein Müsli essen soll, da bei diesen Gerichten ja bereits mehrere Lebensmittel gemischt vorliegen. Die Antwort lautet kurz und schmerzlos: Gar nicht!

Wer sich dafür entscheidet, die Methode nach Dr. Bass auszuprobieren, isst keine Pizza, kein Käsebrot und auch kein Müsli. Statt Müsli könnte man z. B. einen Fruchteteller essen und später etwas Porridge (Haferbrei) mit Vanille. Will man unbedingt ein Käsebrot essen, dann isst man erst das Brot, anschliessend den Käse. Statt Pizza isst man eine Gemüseplatte, anschliessend Pizzabrot mit Oregano und hinterher etwas Käse oder Salami.

Müssen nun alle Menschen in der richtigen Reihenfolge essen?

Die hier vorgestellte Methode ist eine mögliche Vorgehensweise bei Verdauungsproblemen. Wem die Hintergründe dazu einleuchten und wer Lust zum Ausprobieren hat, der testet Dr. Bass' Methode einfach einmal und schaut, wie es ihm damit geht.

Nichtsdestotrotz bedeutet es nun nicht, dass jedes Rezept, das die eine oder andere "falsche" Kombination enthält (z. B. ein [Karottensalat mit Äpfeln](#), ein [Pfersich-Curry mit Linsennudeln](#) oder ein [Pflaumenkuchen](#)) furchtbar ungesund ist.

Nicht jeder muss in der richtigen Reihenfolge essen, nicht jeder ist entsprechend empfindlich und bei sicher nicht jedem Menschen führen die falsche Reihenfolge und Kombination zu Beschwerden. Jeder Mensch hat eine eigene Verdauungskraft, eine individuelle Darmflora und eine ganz eigene Konstitution, so dass "falsche" Kombinationen und Reihenfolgen vielen Menschen überhaupt nichts ausmachen, für andere aber eine Katastrophe darstellen.

Daher muss jeder für sich selbst ausprobieren, welche Ernährungsform für ihn die optimale ist!

Dr. Bass' Tipps für richtiges Essen und eine gesunde Verdauung

Neben der richtigen Lebensmittelkombination bzw. Reihenfolge, sind nach Dr. Bass noch weitere Maßnahmen erforderlich, um eine gesunde Verdauung und damit Beschwerdefreiheit nach dem Essen zu erzielen.

- **Gut kauen:** Dr. Bass empfiehlt, alle Speisen so lange wie möglich zu kauen. Nahrung, die nicht richtig gekaut wurde, benötigt eine viel längere Verdauungszeit, deutlich mehr Verdauungsenzyme und kann trotz dieser Anstrengungen des Organismus nicht optimal verwertet werden. Menschen, die ihr Essen nicht richtig kauen, fühlen sich oft völlig erschöpft. Das liegt daran, dass ihr Körper für die Verdauung unangemessen viel Energie benötigt.
- **Kleine Mengen:** Je kleiner die Menge eines bestimmten Nahrungsmittels ist, die aufgenommen wird, desto geringer ist die Zeit, die für seine Verdauung benötigt wird.
- **Monokost statt Multikost:** Je weniger verschiedene Dinge in einer Mahlzeit gegessen werden, desto leichter und gesünder funktioniert die Verdauung und desto geringer ist auch das Risiko, dass man zu viel isst.
- **Konzentration:** Man sollte niemals neben dem Fernsehen essen, gleichzeitig Zeitung lesen oder gar mit dem Handy, Tablet oder Laptop hantieren. Das Essen hat unsere volle Aufmerksamkeit verdient. Wir sollten uns ganz dem feinen Geschmack der Nahrungsmittel und dem ausgiebigen Kauprozess widmen. Wenn nicht nur der Körper, sondern auch der Geist mitbekommt, dass gerade gegessen wird, dann begünstigt das ganz enorm eine gesunde Verdauung. Auch ist in diesem Fall die Gefahr des Überessens nicht so gross, weil man sich bewusst für das Ende der Mahlzeit entscheiden kann und nicht gedankenlos alles zur Verfügung Stehende in sich hinein stopft, bis man schliesslich vom Stuhl fällt.
- **Natürliche Lebensmittel:** Bevorzugen Sie naturbelassene Lebensmittel, verzichten Sie also auf Lebensmittel, denen künstliche Aromen, Süsstoffe oder Geschmacksverstärker zugesetzt wurden, da diese dazu führen, dass der Körper nicht mehr in der Lage ist zu entscheiden, wann er wirklich gesättigt ist.

Was kann man für eine gesunde Verdauung noch tun?

Viele Verdauungsbeschwerden lassen sich mit der richtigen Reihenfolge beim Essen beheben, aber nicht alle, z. B. manche Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Darmflorastörungen o. ä. Vielleicht ist Ihnen die Methode nach Dr. Bass auch zu aufwändig und Sie möchten erst noch andere Vorgehensweisen für eine gesunde Verdauung testen.

- Sie finden daher hier weitere Massnahmen für eine gesunde Verdauung: [Verdauungsprobleme natürlich beheben](#)
- Die fünf besten Lebensmittel für eine gesunde Verdauung haben wir hier vorgestellt - mit vielen interessanten Detailinformationen zur Wirkung und Zubereitung: [Die 5 besten Lebensmittel für die Verdauung](#)

Quellen

- Bass S., Ideal Health through Sequential Eating

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker