

Magenknurren

WAS IST MAGENKNURREN?

Magenknurren ist ein Geräusch, das vom Darm oder vom Magen während der Verdauung abgegeben wird. Bekannter ist es unter der Bezeichnung **Grummeln**. Das Geräusch stammt von einem Gas, das durch den Verdauungstrakt wandert. Diese Gase können durch Spasmen zusammengepresst und in den Lücken des Darms festgesetzt werden. Dies verursacht manchmal Geräusche.

WAS SIND DIE URSACHEN?

Grummeln kann von **verschluckter Luft** während einer Mahlzeit oder von Gas, das bei der Zersetzung von **gaserzeugenden Lebensmitteln** produziert wurde, verursacht werden. Gaserzeugende Lebensmittel verursachen meist mehr Gas als andere Lebensmittel. Beispiele hierfür sind Kohl, Linsen und kohlesäurehaltige Getränke.

Auch einige Krankheiten können Grummeln verursachen. Ein Beispiel hierfür ist **Kolonopathie**, eine Dickdarmerkrankung, die Grummeln und Verdauungsprobleme wie Magenschmerzen, Durchfall oder Verstopfung verursachen kann. Ein anderer möglicher Grund ist eine **Viruserkrankung** wie Gastroenteritis.

VERURSACHT HUNGER GRUMMELN?

Wahrscheinlich haben Sie schon häufig Ihren Magen grummeln gehört, wenn Sie Hunger hatten. Dies führt zu der Frage „Verursacht Hunger Grummeln?“ Auf gewisse Art ja, da wir an Essen denken, wenn wir Hunger haben. Allein durch den blossen Gedanken daran bereitet sich der Verdauungstrakt auf die Verdauung vor. Die Verdauungsdrüsen werden stimuliert und wir fangen an, Speichel abzusondern. Der Darm leert sich, um Platz für neu eintreffende Nahrung zu schaffen. Er leert sich während der Peristaltik, also den Kontraktionen des Verdauungstrakts. Diese Kontraktionen sind nur selten zu hören, wenn der Darm gefüllt ist, aber ist häufiger zu hören, wenn dieser leer ist. Das erklärt, weshalb der Magen grummelt, wenn Sie Hunger haben.