HILFE BEI EMPFINDLICHEM MAGEN

Wenn sauer nicht lustig macht ...

Lästiges Aufstoßen, Sodbrennen, Schmerzen in der Magengegend – ein weitverbreitetes Leiden, das oft chronisch wird und nur schwer wieder loszuwerden ist. Der Magen ist ein empfindliches Organ, beherbergt die aggressive aber wichtige Magensäure, die Entzündungen in diesem Bereich schlecht heilen lässt und Fehltritte im Alltag sofort mit erneuten Schmerzen beantwortet. Die Naturheilkunde hilft! Mit wirksamen Natursubstanzen bei empfindlichem Magen.

Von Dr. Doris Ehrenberger

Wer mit dem Magen Probleme hat, ist wahrlich nicht zu beneiden. Stress, gewürztes Essen, Gebackenes, Süßes, Alkohol, Medikamente, Rauchen – hat man einmal eine entzündete Magenschleimhaut, verträgt man all das nicht mehr.
Das kann soweit gehen, dass man nach jedem Essen Schmerzen bekommt. Das einfachste Mittel um die Entzündung auszuheilen ist das Trinken von Käsepappeltee (Malve). Das dauert aber lang. Noch wirksamer scheint die Ringelblume zu sein. Man kann die getrockneten oder frischen Blütenblätter essen und zusätzlich Tee davon trinken. Selbst hartnäckige, langandauernde Magenleiden mit Brennen in der Magengegend können damit rasch ausgeheilt werden. Zusätzlich sollte die Ursache für die Entzündung ermittelt werden, wobei folgendes in Frage kommt:

Stress und seelische Belastung

So manches Magenproblem ist psychisch bedingt. Zeitdruck, Angst, überhaupt jeder negative Gedanke, auch wenn er noch so edel ist, weil man sich ja um andere sorgt, schadet dem Energiefluss im Körper. Negative Gedanken, mit welchen Inhalten auch immer, fallen uns oft nicht einmal auf. Bei Stress ist der Vitamin B-Komplex – am besten in natürlicher Form aus Quinoa - als Grundlage für psychisches Wohlbefinden und Energie sehr hilfreich. Viele haben genau dort einen Mangel und wundern sich über schwache Nerven, schlechte Stimmung und Energielosigkeit, neben vielen anderen, auch körperlichen Symptomen (siehe dazu ausführlich LEBE 3/2012).
Auch Jiaogulan, das Kraut der Unsterblichkeit, als Tee oder noch wirksamer als Kapseln des Extraktes, entspannt die Nerven ohne müde zu machen und sorgt für die notwendige Gelassenheit zur Meisterung eines schwierigen Alltags. Wenn Ängste und depressive Stimmung überwiegen, kann man sich stattdessen auch mit einer Mischung aus Rhodiola rosea (Rosenwurz), Cor-

dyceps (tibetischer Heilpilz) und Jiaogulan helfen, die zusätzlich noch für gute Stimmung sorgt.
Es kann sein, dass sich Magenschmerzen allein durch psychische Entlastung auflösen, wie jüngst eine Frau mit Prüfungsstress erlebt hat. Nach zwei Wochen Vitamin B-Komplex aus Quinoa und Jiaogulan waren ihre Magenschmerzen völlig verschwunden.

Zu viel oder zu wenig Magensäure?

Klassisch spricht man bei Magenbeschwerden von Symptomen, die durch „zu viel Magensäure" ausgelöst werden. Schulmedizinisch behandelt man dieses Problem mit Säureblockern, naturheilkundlich oft mit Basenpulvern, die Mineralstoffe in Form von Carbonaten enthalten. Doch Vorsicht mit der damit verbundenen Neutralisation der Magensäure! Dort allein anzusetzen, womöglich immer mehr davon zu nehmen, um Sodbrennen zu vermeiden, ist nicht sinnvoll. Alle anderen Möglichkeiten einschließlich der Ringelblumentee-Empfehlung sollten in Betracht gezogen werden, bevor man dermaßen in die Verdauung eingreift.
Zuviel Neutralisation der Magensäure schadet! Zur Versorgung mit basischen Mineralstoffen wie Kalzium oder Magnesium sollten daher statt Carbonate eher Citrate verwendet werden, da sie die Magensäure nicht neutralisieren und viel besser aufnehmbar sind (etwa Micro Base Basenpulver). Oft werden sie bei leichter Übersäuerung als hilfreich empfunden. Ebenso wie die Anwendung von Heilerde oder Vulkanmineral (eine Messerspitze in Wasser) schon so manchen übersäuerten Magen beruhigt hat ohne zu neutralisierend zu wirken.
Die Magensäure ist notwendig, um die Nahrung aufzubereiten, um Krankheitserreger abzutöten und um Kalzium zu aktivieren, damit es für den Körper überhaupt verwertet werden kann. Zu wenig Magensäure schadet der Verdauung, erhöht das Infektionsrisiko, verschlackt und verschlechtert die Kalziumverwertung.

Gastritis bei zu wenig Magensäure

Es ist wenig bekannt, dass Magensäuremangel bei über 50 Jährigen generell sehr häufig ist und genau dieselben Symptome auslöst wie Magensäureüberschuss.
Bei zu wenig Magensäure muss der Magen mehr muskulären Druck erzeugen, um den Mageninhalt gut mit der zu geringen Säuremenge in Kontakt zu bringen. Durch den zu langen Verbleib der Speisen im Magen fangen diese an zu gären. Organische Säuren und Gase werden gebildet, die auf den Mageneingang drücken und dadurch zurück in die Speiseröhre fließen. Das verursacht den unangenehmen Reflux. Dieses Problem wird nicht immer richtig erkannt, weil die Symptome dem Magensäureüberschuss so ähnlich sind. Säureblocker sind dann natürlich völlig fehl am Platz und auch die genannten carbonathältigen Basenmittel schaden mehr als sie nützen. Eine Magensäureuntersuchung zeigt schließlich, ob man genug Magensäure bilden kann. Oder man testet energetisch aus, welche Natursubstanz helfen könnte. Bei einer Unterversorgung helfen Bitterstoffe wie etwa das Tausendguldenkraut oder die Buntnessel, die auch gleich die Bildung von Verdauungsenzymen verbessert.
Zu wenig Magensäure kann, was allerdings seltener ist, auch auf einer Autoimmunerkrankung beruhen. Bei der chronischen Magenschleimhautentzündung (Gastritis) vom Typ A produziert der Körper Abwehrstoffe gegen körpereigene Zellen der Magenschleimhaut, die dann nur noch wenig Magensäure und wenig vom so genannten Intrinsic Factor produzieren, der zur Aufnahme von Vitamin B12 unbedingt erforderlich ist. Helfen kann der Reishi Heilpilz, auch die natürliche Schwefelquelle MSM war schon erfolgreich.

Unverträglichkeiten und Helicobacter pylori

Magenschmerzen und Sodbrennen können auch entstehen, wenn bestimmte Nahrungsmittel nicht vertragen werden. Da hilft nur beobachten, austesten, Unverträgliches meiden - und der Reishi Heilpilz. Er unterbricht allergische Reaktionen, indem er die Histaminausschüttung blockiert. Außerdem hemmt er Entzündungen und wirkt sogar Magengeschwüren und der durch den Helicobacter pylori Erreger ausgelösten Gastritis vom Typ B entgegen. Sie ist mit ca. 85% sehr häufig, verläuft oft ohne Symptome oder nur begleitet durch Mundgeruch, Völlegefühl, Appetitlosigkeit und zu viel Magensäure. Auch etwa 75 Prozent der Magengeschwüre und praktisch alle Zwölffingerdarmgeschwüre werden durch den Helicobacter Erreger ausgelöst. Eine chronische Helicobakter-Infektion ist ein Risikofaktor für die Entstehung eines Magenkarzinoms und MALT-Lymphoms. Meist werden bei einem Befall Antibiotika verabreicht. Mit dem Reishi Heilpilz und Laktobazillen vom Stamm DDS1 (Laktobac Darmbakterien) verschwand das Bakterium in Fällen von Antibiotikaunverträglichkeit auch schon ganz ohne sonstige Unterstützung innerhalb weniger Wochen. Eine Nachuntersuchung ist sicherheitshalber aber empfehlenswert.

Dünne Magenschleimhaut

Magenbeschwerden können durch eine geschwächte, zu dünne Magenschleimhaut entstehen. Etwa nach einer Helicobacter Infektion. Da hilft die natürliche Schwefelverbindung MSM, die Schwefel als wichtigen „Baustoff" der Magenschleimhaut zur Verfügung stellt und für einen Schutzfilm sorgt, wodurch die Magensäure nicht mehr so aggressiv wirken kann. MSM ist außerdem entzündungshemmend und schmerzstillend und kann langfristig eine Alternative zu Schmerzmitteln sein, die ebenso Gastritis auslösen können. Beim Typ C entsteht ein Rückfluss von Gallenflüssigkeit, wodurch die Schleimhaut besonders im unteren Bereich des Magens geschädigt wird. Gegen diese Form der Magenschleimhautentzündung hilft ebenso der Reishi Heilpilz.