

WENN DER MAGEN STREIKT

Ob Sodbrennen, nervöser oder überreizter Magen – für alles hat die Naturheilkunde eine Lösung parat, ohne Nebenwirkungen und oft ursächlich hilfreich. Lesen Sie, wie Sie Magenprobleme mit Hilfe der Natur in den Griff bekommen.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Schnell ein „Pulverl“ geschluckt und die Beschwerden sind fürs Erste gebannt. So bequem das auch ist, wie sieht es mit den Langzeitwirkungen aus? Die verlockenden chemischen Problemlöser haben es in sich und – Beipackzettel hin oder her – bis zu den Konsumenten dringt das Wissen um Nebenwirkungen oft dennoch nicht durch.

Dazu kommt: Was der Arzt nur für kurze Zeit verschrieben hat, wird häufig viel zu lange eingenommen. Dabei können Medikamente gegen Sodbrennen Magenbluten auslösen, der Darmflora schaden, chronische Lebererkrankungen verursachen, das Schlaganfallrisiko sowie die Infektanfälligkeit im Magen-Darm-Bereich erhöhen, da das strikte Unterbinden der Magensäure auch die Desinfektionskraft des Magens herabsetzt. Noch gar nicht lange weiß man, dass die praktischen PPIs (Protonen-Pumpen-Hemmer) Sodbrennen zwar schnell lindern, doch viel zu häufig Diabetes verursachen. Über längere Zeiträume eingenommen, behindern sie außerdem die Aufnahme bestimmter Stoffe wie Magnesium, Eisen oder Vitamin B12. Wer nun aber glaubt, H2-Blocker – die andere Wirkstoffgruppe gegen Sodbrennen – sei die bessere Alternative, muss auch hier mit einem um 14 % höheren Diabetes-Risiko rechnen. Halluzinationen, Atem- und Herzrhythmusstörungen können ebenfalls auftreten.

WAS MAN BEI SOBBRENNEN TUN KANN

Es gibt bessere Wege, um Sodbrennen zu lindern – ohne Nebenwirkungen bzw. nur mit guten. Zwei bei Sodbrennen sehr empfehlenswerte natürliche Lösungen sind einerseits der *Shilajit*, eine Art Heilerde aus Humin- und Fulvinsäuren. Er kommt aus dem Himalaya und hat zudem eine lange Tradition im sibirischen Altaigebirge. Der *Shilajit* entsäuert das Bindegewebe, befreit es von Schwermetallen und versorgt den Körper mit vielen seltenen Spurenelementen, während er die Magensäure in Schach hält. Er kann sogar Säureblocker ersetzen, wirkt positiv auf Magenleiden wie Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre, hemmt Entzündungen, schützt die Schleimhaut und

reduziert insgesamt Stress.

Die andere, ebenso wunderbar wirksame Natursubstanz bei Sodbrennen ist die *Sango Meeres Koralle* aus Okinawa. Reich an Mineralstoffen und Spurenelementen neutralisiert sie überschüssige Magensäure.

WENN DER NERVÖSE MAGEN DRÜCKT

Bei nervösem Magen hilft oft der *Reishi Vitalpilz*. Er hemmt das *Helicobacter pylori* Bakterium, wirkt entzündungshemmend, lindert Sodbrennen oft innerhalb von Minuten und hilft bei Magengeschwüren sowie allen Beschwerden des „nervösen Magens“. Ähnlich wirksam ist der *Hericium Vitalpilz*. Er ist eines der wenigen Naturmittel, die eine ausgedünnte Magenschleimhaut wieder aufbauen können. Er wirkt befeuchtend und damit den Folgen einer Gastritis entgegen, die die Schleimhäute erhitzt und austrocknet. Außerdem hilft er gegen Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre und bekämpft, wie der Reishi, das *Helicobacter pylori* Bakterium. Sodbrennen, Reflux, Entzündungen, Magengeschwüre, Brennen im Magen und Reizmagen bessern sich innerhalb weniger Tage und können bei längerer Einnahmezeit von etwa einem halben Jahr gründlich ausgeheilt werden. Sogar den oft verordneten, doch aufgrund des Aluminium-Gehalts bedenklichen „Magenschutz“, kann der *Hericium* ersetzen.

BEI HELICOBACTER ALLE REGISTER ZIEHEN

Ist wirklich eine Belastung mit dem *Helicobacter pylori* Bakterium nachgewiesen und will man ihn ohne Antibiotikum loswerden, dann sollte man sich nicht auf ein einzelnes Naturmittel verlassen. Neben den Vitalpilzen *Hericium* oder *Reishi* helfen hier die *Lactobac Darmbakterien*, *Oreganoöl Kapseln*, das *Baikal Helmkraut* oder der *Cistus Tee*. Kühlende Kräuter wie das *Baikal Helmkraut* setzt man allerdings eher bei Hitzesymptomen ein und erwärmende, wie das *Oreganoöl*, eher bei Kälte im Bauchraum, die mit Blähungen und schlechter Verdauung einhergeht.

DAS BITTER-KALTE TAUSENDGULDENKRAUT

Es kühlt Feuer im Magen, senkt es ab, klärt Hitze in der Leber und stellt den Energiefluss wieder her. Es stärkt den Magen, unterstützt seine Entleerung, lindert Aufstoßen und Sodbrennen und wirkt wie ein leichter Magenschutz: Das gute alte, heimische *Tau-*

sendguldakraut. Es kurbelt die Verdauungssäfte reflektorisch an – Speichelfluss, Magensaft, Bauchspeicheldrüsensekret und Gallenfluss. Aber nur, wenn man mit dem bitteren Geschmack im Mund in Berührung kommt, etwa als Tee oder indem man das Pulver ohne Kapselhülle einnimmt. Schluckt man hingegen eine Kapsel, nutzt der Körper die Bitterkräuter über den Darm. Das ist der viel bessere Weg, wenn man ohnehin zu viel Magensäure hat. Das *Tausendguldakraut* kann außerdem die Entleerung des Mageninhalts beschleunigen und stellt das richtige Milieu her, sodass Enzyme optimal wirken können und Nahrung sehr gut aufgeschlossen und verwertet wird.

WIE DIE TCM VORGEHT

Bei geschwächtem und kaltem Magen kann es sehr hilfreich sein, die Empfehlungen Wärme, Saftigkeit, Regelmäßigkeit zu befolgen. Bei Hitze und Trockenheit ist mehr zu tun. Auf jeden Fall sollte man Erhitzendes drastisch reduzieren wie besonders scharfes und stark gewürztes Essen mit Chili, Pfeffer, Muskat, Zimt, aber

DER PSYCHISCHE ANTEIL

Nicht nur Stress und Zeitdruck, auch Ärger und Wut bringen den harmonischen Fluss der Lebensenergie Qi aus dem Gleichgewicht und es entsteht Hitze, der häufig Verärgerung und Explosivität zugrunde liegen. Dabei werden nach der Fünf-Elemente-Lehre der TCM gleich mehrere Organsysteme beeinträchtigt. Die durch Wut und Ärger entstehende Hitze steigt auf und beeinflusst vor allem Leber und Gallenblase (Holz-Element). Wenn sich nun im Holz-Element über einen langen Zeitraum Hitze staut, dann wirkt sich diese irgendwann auch negativ auf den Magen aus und führt zu Schmerzen in der Magengegend, Sodbrennen,

Das Gehirn denkt,
wie der Magen
verdaut.

Arthur Schopenhauer

auch erhitzende Nahrungsmittel wie Zwiebeln, Knoblauch, Essig, Lamm oder Geflügel. Kaffee, Schwarztee, Yogitee, Rauchen, Alkohol, bestimmte Kochmethoden wie gegrillt, frittiert, scharf angebraten verschlimmern die Situation. Der Yin-aufbauende *Auricularia Vitalpilz* hilft, wieder mehr Yin aufzubauen, also die Trockenheit zu überwinden. Dabei ist zu bedenken, dass auch zu viel salzen, Mahlzeiten auslassen und Hungern zu Trockenheit (Yin-Mangel) führen. Yin-Mangel wird durch den modernen, stressigen Lebensstil mit vielen Terminen, Hektik, Leistungsdruck, Überarbeiten, Handy, Fernsehen, Internet, zu wenig Schlaf, zu spätes Schlafengehen und das Schlafbedürfnis übergehen sowie generell fehlende Entspannung sehr gefördert.

Kopfschmerzen oder Heißhunger-Attacken. In weiterer Folge wird auch das nächstfolgende Feuer-Element mit Herz und Dünndarm beeinträchtigt und reagiert empfindlich mit Symptomen wie Gastritis, Herzrasen, Durchfall, Schlafstörungen oder depressiven Verstimmungen.

Hier könnte jedenfalls das bereits vorgestellte *Tausendguldakraut* gute Dienste leisten und auch die psychische Situation erleichtern. Insbesondere wenn die Leber über „heiße“ Emotionen beteiligt ist, ist die *Mariendistel mit Artischocke* ebenfalls sehr empfohlen. Die Hitze ausleiten ist auch etwas, das man mit der Ernährung begleiten muss und das bedeutet kühlen ja, aber nicht mit kalten Getränken oder Speisen aus dem Kühlschrank. Viel besser ist da ge-

dämpfter Rundkornreis, Gemüse, gedünsteter Fisch, Salate mit Zitrone statt Essig und ein größerer Anteil gedämpfter oder gekochter Gemüsesorten statt nur Blattsalaten. Und wenn man einmal etwas zum Anstoßen braucht, ist ein kühlendes Bier geeigneter als Wein. ☺

> DER MAGEN IN DER TCM

Der Magen hat in der TCM die Aufgabe, gute Körpersäfte aufzubauen. Um dem nachzukommen, braucht er:

- **Wärme** – gekochtes Essen, das auch lauwarm sein kann, nicht aus dem Kühlschrank, nicht zu viel Abkühlendes wie Rohkost, Milchprodukte, Zucker, Südfrüchte, lieber gekochte Salate. Wenn keine Hitze-Symptome vorliegen, können auch wärmende Gewürze wie Ingwer, Kardamom, Zimt, Curcuma genossen werden.
- **Saftigkeit** – Suppe, Eintopf mit viel Gemüse, Brei – doch Vorsicht: Hafer ist energetisch heiß, Kompott, gekochte Gemüse als Salate statt Rohes.
- **Regelmäßigkeit** – regelmäßig dreimal täglich essen, kein Fasten.

> UNGLEICHGEWICHTE DES MAGENS:

- **Magen-Qi-Schwäche (geschwächter Magen):** Es beginnt mit Völlegefühl, leichter Übelkeit, Aufstoßen nach dem Essen, Appetitlosigkeit, erst dann kommt es zu Magenschmerzen und Verdauungsproblemen – *Sternanis, Astragalus*
- **Magen-Kälte:** Druck und leichter, aber andauernder Schmerz im Oberbauch mit Besserung durch Wärme, kein Durst, Stuhl geruchlos – *Astragalus, Rosmarin, Oreganoöl, Ingwer*
- **Magen-Hitze:** Stechen, Brennen, Durst (v.a. auf kalte Getränke), Heißhunger, Gereiztheit, Sodbrennen, Aufstoßen, übelriechender Stuhl durch Fäulnis, ev. Halsschmerzen und Zahnfleischbluten sowie Mundgeruch, Übersäuerung, auch in Kombination mit allgemeinen Hitzesymptomen wie Hautrötung, Schwitzen – *Tausendguldakraut, Brennnessel*
- **Magen-Yin-Mangel (Trockenheit):** Gastritis – man kann nur wenig essen, wenig trinken, Mund, Lippen und Haut leiden unter Trockenheit, harter Stuhl, ev. zu wenig Gewicht – *Aloe Vera, Auricularia, Hericium, Pleurotus Vitalpilz*