

Gastritis: Aufstand im Oberbauch

Naturheilkundliche Therapie rezidivierender Magenschmerzen

„Wohl gibt es Fürsten, die nach Wahrheit dürsten; doch wenigen ward ein so gesunder Magen, sie zu vertragen“ schrieb der Schriftsteller Friedrich von Bodenstedt im 19. Jahrhundert. Und tatsächlich haben Magenprobleme viel mit dem Thema Wahrheit zu tun, wenn auch weniger im philosophischen als im faktischen Sinne. Denn sie ranken sich um die Frage, ob ein Mensch sich wirklich gesund „ernährt“ - und zwar kulinarisch wie psychisch. Magenschmerzen, seien sie funktionell oder organisch bedingt, haben viel damit zu tun, welche Lebensmittel jemand zu sich nimmt und ob er seit Jahren auch im übertragenen Sinne zu vieles „schluckt“, das ihm eigentlich zuwider ist. Der Magen ist ein nicht zu unterschätzendes psychosomatisches Projektionsfeld und präsentiert demjenigen, den er zwickt, einige unangenehme Wahrheiten über ungesunde Ernährungsweisen und psychische Verdrängungen. Dann braucht es nicht nur gute Heilmittel, sondern auch eine Auseinandersetzung mit der Frage: Wie lebe ich eigentlich? Welche Qualität haben die Nahrungsmittel, die ich esse? Welche Lebensmittel bekommen mir, welche nicht? Welche Gefühle sollte ich besser aussprechen, statt sie immer wieder zu „schlucken“? Chronische Magenbeschwerden sind ein gutes Beispiel dafür, wie sehr eine Krankheit einen Menschen auf sich selbst zurückwirft und ihn zur Auseinandersetzung zwingt. Stellt er sich ihr, wird er nach überstandener Erkrankung gesünder und bewusster sein als zuvor.

Die somatische Seite

Die Medizin bezeichnet Oberbauchbeschwerden, die länger als drei Monate andauern, ohne dass organische Ursachen gefunden werden können, mit dem Begriff der „Funktionellen Dyspepsie“. Umgangssprachlich hat sich auch der Name Reizmagen eingebürgert. In Deutschland klagt jeder Dritte über gelegentliche dyspeptische Beschwerden, doch nur einer von vier Patienten geht zum Arzt. In der Hälfte der Fälle bleiben die Untersuchungen ohne Befund. Als mögliche Ursachen werden eine antrale Hypomotilität, Veränderungen in der viszeralen Schmerzempfindung oder eine Helicobacter-pylori-Infektion diskutiert. Die Beschwerden reichen von retrosternalen Schmerzen, (saurem) Aufstoßen, Mundtrockenheit und Mundgeruch, Zungenbrennen, Schluckbeschwerden, Globussyndrom, epigastrischen Schmerzen und Druckgefühlen, nächtlichen Magenschmerzen, Appetitverlust, schnell eintretenden Völle- und Sättigungsgefühlen, Sodbrennen, Übelkeit und Erbrechen bis hin zu Oberbauchkrämpfen und Blähungen. Bei vielen Patienten lassen sich Störungen der gastrointestinalen Motilität aufzeigen (Dysmotilität), weshalb häufig Prokinetika verordnet werden. Damit bessern sich die Beschwerden zwar in zwei Dritteln der Fälle, kommen aber mit großer Zuverlässigkeit zurück, sobald das Prokinetikum abgesetzt wird.

Die psychosomatische Seite

Das Wissen um den „nur“ funktionellen Charakter ihrer Beschwerden, wirkt auf viele Patienten erst einmal beruhigend, wenn es die Symptome auch nicht beseitigt. Für ein tieferes Verständnis des Beschwerdebildes Reizmagen braucht es den Blick auf die aufrechterhaltenden seelischen Ursachen der Erkrankung.

Im Verständnis der anthroposophischen Medizin treten Empfindungs- und Ich-Organisation aus ihrer mehr bewussten Tätigkeit - dem Geschmackssinn im Mund - im Magen in die unterbewusste Verdauungstätigkeit unterhalb des Zwerchfells. Ein gesunder Mensch spürt die Magenverdauung nicht. Treten im Oberbauch Druck, Unwohlsein und Schmerzen auf, ist das „Untertauchen

des Seelisch-Geistigen in die „Nachtwelt“ des Stoffwechsels behindert“ (Römer), meist durch chronische Sorgen, Stress und verdrängte Konflikte. Magenbeschwerden können Ausdruck einer larvierten Depression oder von Angststörungen sein. Chronisch Magenkrankte erkennt man oft an den vertieft gestreckten nasolabialen und perioralen Falten und einem gräulich-blassen Hautkolorit.



Soziale und berufliche Kränkungen können auf den Magen schlagen. Männer sind von Magenproblemen häufiger betroffen, vor allem bei ehrgeizigem Karrierebestreben und dem Fehlen einer ausgleichenden Privatsphäre. Der Reizmagen-Patient tut oft vieles, um Anderen zu gefallen bei gleichzeitig vorhandenen regressiven Geborgenheitswünschen. Er neigt zu vorauseilendem Gehorsam, ist aber andererseits schnell beleidigt und sauer, wenn seine eigenen Wünsche nicht so erfüllt werden, wie er sich das vorstellt. Er tut sich oft schwer, seine Emotionen zu zeigen (lat.: emovere = heraus bewegen) und ist konfliktscheu aus Angst vor Nachteilen, wenn er zeigen sollte, was er fühlt und denkt. Wenn Reizmagen-Patienten sich diese Zusammenhänge selbstkritisch bewusst machen, Ärger zeigen lernen, wo er angebracht ist, Emotionen stärker zulassen und zum Ausdruck bringen, ist das schon die halbe Therapie. Für Magenpatienten gilt auf der Ebene des Psychischen die Regel: von nun an nichts mehr schlucken, was man zum Kotzen findet! Konflikte sollten ausgesprochen, bearbeitet und im Rahmen des Möglichen gelöst werden. Stressreduktion und ein Gleichmaß zwischen Arbeit und Ruhe bessern die Beschwerden ebenfalls.

Präparate der Naturheilkunde

Bei gereiztem und entzündetem Magen:
Gastroplex®

Zur Harmonisierung von Peristaltik, Stoffwechsel und Schleimhautfunktionen des Magens ist **Gastroplex®** ein Basismittel ersten Ranges. Es enthält die arzneilich wirksamen Bestandteile **Chamomilla recutita** Dil. D2, **Daphne mezereum** Dil. D4, **Hydrastis canadensis** Dil. D4 und **Marsdenia cundurango** Dil. D3.



Abb.: Hydrastis canadensis (kanadische Gelbwurz)

Die Hauptleitsymptome von **Chamomilla** sind nach Boericke „geistiger und emotioneller Art“. Chamomilla ist ein gutes Mittel für empfindliche und ungeduldige Menschen. Zu ihren Magensymptomen gehören Übelkeit, saures Aufstoßen, galliges Erbrechen und Krämpfe nach Ärger, ferner drückende Magenschmerzen wie von einem Stein und Blähungen. Chamomilla reduziert akute, subakute und chronische Entzündungszustände von Magen und Darm, bitteren Mundgeschmack, Sodbrennen und Meteorismus. Schleimhautreizungen und Peristaltik werden beruhigt und harmonisiert; unter Chamomilla normalisiert sich das funktionsgestörte Verdauungsgeschehen.

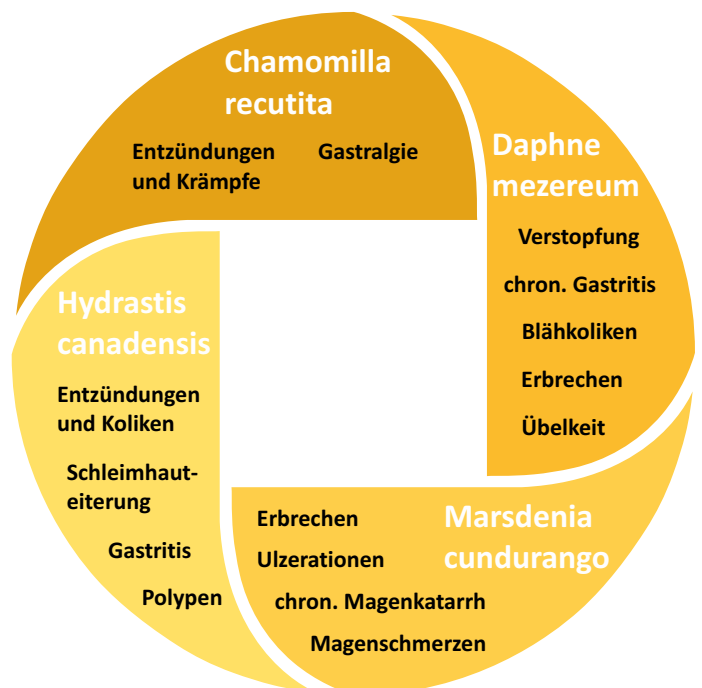


Daphne mezereum ist ein bewährtes Homöopathikum bei Reizmagen, chronischer Gastritis, Magengeschwür und Übelkeit. Weil der Magen Tonusgeber für den gesamten Verdauungstrakt ist, haben Magenranke oft mit Verstopfung zu kämpfen. Mezezeum wirkt auf den Magen antiphlogistisch und tonisierend auf den Darm. Zu seinen Verdauungssymptomen gehören dunkles Erbrechen, Verstopfung im Wechsel mit Durchfällen, bis in den Magen ausstrahlendes Zungenbrennen, chronische Gastritis, brennende Magenschmerzen und Übelkeit, ferner Blähungskoliken und grünlicher Stuhl.

Hydrastis canadensis wirkt besonders auf Schleimhäute und ist ein gutes Mittel für ermüdete, geschwächte Menschen. Es wirkt gut gegen Magen- und Darmerschaffung; man gibt es bei einem wunden Gefühl im Magen, bitterem Mundgeschmack, pulsierenden Schmerzen im Oberbauch, atonischer Dyspepsie, Unverträglichkeit selbst von Brot und Gemüse, zu hartem Stuhl und Magenschleimhautentzündung.

Marsdenia cundurango ist indiziert bei generell schwacher Verdauungstätigkeit, die sich mit Appetitlosigkeit, Übelkeit, Abmagerung, Obstipation und Analfissuren zeigt. Man gibt es bei Magenschmerzen, chronischem Magenkatarrh, Neigung zu Magengeschwür und Erbrechen von Nahrung. Cundurango wirkt kräftigend auf den Magen-Darm-Trakt und verbessert die Verdauungsleistung.

Die Kombination der vier genannten Einzelhomöopathika macht **Gastroplex®** zu einem Basismittel für die Normalisierung und Kräftigung von Schleimhautfunktionen und Peristaltik im Magen und im nachfolgenden Verdauungstrakt. Für den akuten Fall verordnet man sechs Mal täglich fünf Tropfen, bei chronischen Verlaufsformen z.B. drei mal täglich fünf Tropfen.



Newsletter November 2015

Externe Behandlung

Wohltuend bei Reizmagen ist die regelmäßige abendliche Einreibung (vor dem Einschlafen) der Magen- und Sonnengeflechtsregion mit Kupfersalbe (Wala). Die Stärke des Kupfers besteht in seiner Fähigkeit, Krämpfe zu lösen und beruhigend auf die Psyche zu wirken. Die Salbe wirkt durchwärmend und kann über lange Zeit angewendet werden.

Bei starken Magenschmerzen helfen feuchtwarme Auflagen: Man mischt ätherisches Melissenöl und Pflanzenöl im Verhältnis 1 : 10, träufelt die Mischung auf eine angewärmte und feuchte Kompresse, legt diese auf den Oberbauch und bedeckt sie mit einem Wolltuch und einer Wärmflasche.

Auch das gute alte Klistier wirkt bei Magenschmerzen manchmal Wunder. Mit einem Miniklistier kann der Patient zuhause ganz leicht und ohne Hilfe einen kleinen Einlauf durchführen.

Ernährung

Bei Rauchern sind Reizmagen und Gastritis kaum nachhaltig auszuheilen, wenn das Rauchen nicht eingestellt wird. Nikotin aus der Mundhöhle vermischt sich mit Speichel und wird geschluckt; im Magen stellt es eine permanente Schleimhautbelastung dar, die bei starken Rauchern auch zum Ausbruch eines Magenkarzinoms führen kann.

Bei starken Magenbeschwerden bringen Haferschleimsuppen rasche Linderung: Kleine Vollwerthaferflocken werden mit etwas Gemüsebrühe zu einer dünnen Suppe gekocht und in eine Thermoskanne gefüllt. Davon trinkt der Patient vor jeder Mahlzeit ein bis zwei Tassen. Das kleidet die Magenschleimhaut aus und beruhigt sie. Beruhigung bringt auch der altbewährte Kamillentee, während ein Tee aus Eberraute (*Artemisia abrotanum ex herba*) den Appetit anregt. In hartnäckigen Fällen empfiehlt sich eine mehrtägige Tee- oder Schleimfastenkur (2 bis 3 Esslöffel Hafer oder Reis in einem halben Liter Wasser kochen und durchpassieren).

Die Ernährung von Menschen mit empfindlichem Magen sollte biologisch-vollwertig sein und viel Gemüse, Kartoffeln, Vollkornprodukte und Obst enthalten; vergorene Milchprodukte (Joghurt), Hühnereier und fettarme Käsesorten sind empfehlenswert, Fleisch sollte reduziert werden. Gelegentlich etwas Fisch oder Geflügel werden zwar in der Regel gut vertragen, rotes Fleisch hingegen weniger, weshalb man es am besten komplett aus dem Speiseplan streicht. Gutes Kauen, langsames Essen und kleine Portionen entlasten den Magen und erleichtern den Verdauungsvorgang. Vor der Hauptmahlzeit kann man eine Tasse Flor-Essence-Tee verordnen, eine sehr bekömmliche Teemischung aus acht stoffwechsellanregenden (Bitter-) Kräutern, die magenstärkend wirken und das Verdauungsgeschehen harmonisieren.

Aus der orthomolekularen Medizin empfiehlt sich die Gabe eines hochwertigen Vitamin-B-Komplexes und eines Präparats zur Symbioselenkung. Der Magen ist Ausgangspunkt des gastrokologischen Reflexes. Ein Vitamin-B-Mangel sowie Störungen in der Darmflora können daher ihrerseits über Rückkopplungseffekte zu Irritationen in der Magenperistaltik führen. Deshalb: Keine Magentherapie ohne Darmsanierung!

Autor: Margret Rupprecht

Gastroplex®

Zusammensetzung: 10 g enthalten: Wirkstoffe nach Art und Menge: Chamomilla recutita Dil. D2 2,5 g, Daphne mezereum Dil. D4 2,5 g, Hydrastis canadensis Dil. D4 2,5 g, Marsdenia cundurango Dil. D3 2,5 g. Hergestellt nach homöopathischem Arzneibuch. **Anwendungsgebiete:** Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: **Magen-Darm-Störungen.** Hinweis: Bei Schmerzen, bei Fieber, bei Blutbeimengungen oder Schwarzfärbung des Stuhls, sowie bei anhaltenden, unklaren oder neu auftretenden Beschwerden sollte ein Arzt aufgesucht werden, da es sich um Erkrankungen handeln kann, die einer ärztlichen Abklärung bedürfen. **Dosierung:** Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren nehmen bei akuten Zuständen alle halbe bis ganze Stunde, höchstens 6 x täglich, je 5 Tropfen, bei chronischen Verlaufsformen 1-3 x täglich 5 Tropfen ein. **Gegenanzeigen:** Gastroplex® darf bei Kindern unter 12 Jahren nicht angewendet werden. Gastroplex® ist bei Alkoholkranken und bei Überempfindlichkeit gegen Kamille oder andere Korbblütler nicht anzuwenden. **Vorsichtsmaßnahmen für die Anwendung:** Enthält 52 Vol.-% Alkohol. Packungsbeilage beachten. **Nebenwirkungen:** Keine bekannt. **Darreichungsform, Packungsgröße und Pharmazentralnummer:** Mischung flüssiger Verdünnungen zum Einnehmen, 50 ml, PZN 10090553.



Steierl-
Pharma GmbH

Mühlfelder Str. 48
82211 Herrsching

Telefon: 0 81 52 / 93 22 - 0
Telefax: 0 81 52 / 93 22 44

eMail: info@steierl.de
Internet: www.steierl.de

Bildnachweis:
Steierl-Pharma GmbH