



GASTRITIS / REIZMAGEN

von Regina Flieder

KRANKHEITSENTSTEHUNG

Akute Gastritis („Magenverstimmung“) entsteht meist durch akut auf die Schleimhaut einwirkende Schadstoffe, wie:

- ✓ Alkohol- und Nikotingenuss
- ✓ Medikamente
- ✓ Virale und bakterielle Infektionen oder bakterielle Toxine
- ✓ Stressbedingt und z. B. nach schweren Verbrennungen, Traumen oder einer OP

PSYCHOSOMATISCHE MÖGLICHE GRÜNDE

- ✓ Lang anhaltende Unentschlossenheit
- ✓ Gefühl von Versunkenheit, Fremdheit
- ✓ Gereiztheit und Wut über etwas oder jemanden
- ✓ Unsicherheit

ZUNGENDIAGNOSE

- ✓ Form, Farbe und Beläge der Zunge sind besonders bei Störungen des Verdauungstrakts aussagekräftig
- ✓ Eine weiß **belegte Zunge**, wie auch eine **stark gerötete Zungenspitze**, sind häufig bei Patienten mit einer **Gastritis**
- ✓ **Bräunliche Beläge im hinteren Teil der Zunge** lenken den Verdacht auf eine **Darmerkrankung bzw. eine Darmdysbiose** (Darmflora ist gestört)
- ✓ **Leber-Gallen-Erkrankungen** können durch einen **gelblichen und gelb-grünen Belag** angezeigt werden
- ✓ Bei **Magenerkrankungen** haben die Patienten außerdem häufig einen **sauen oder sauer-fauligen Mundgeruch**



ERNÄHRUNGSTHERAPIE

Zu meiden sind:

- ✓ Bei akuter Gastritis Kaffee, Tee, Alkohol, zuckerhaltige Nahrungsmittel und Milch
- ✓ Säurebildunganregende Gewürze (Pfeffer, Meerrettich, scharfer Senf)
- ✓ Medikamente, die nicht unbedingt notwendig sind, sollten abgesetzt werden
- ✓ Um die Magenschleimhaut zu beruhigen, sollte der Patient während der akuten Beschwerden nur Tee und Zwieback/Reiswaffeln zu sich nehmen
- ✓ Ist die Akutphase überstanden, empfiehlt sich eine basenreiche Ernährung (z. B. Gemüse, Kartoffeln)
- ✓ Einige Patienten entwickeln nach dem Abklingen der akuten Gastritis eine reaktive Obstipation, die mit Acidophilus- und Bifiduskulturen erfolgreich zu behandeln ist, z. B. **Acidophilus-Jura, Eugalan Töpfer plus 3**



DIÄT-EMPFEHLUNG

- ✓ Haferflocken- oder Grünkernsuppe mit Meersalz und Kräutern (Basilicum, Kerbel, Petersilie)
- ✓ Kartoffelgerichte in Form von Salzkartoffeln, Püree oder Kartoffelsuppe, ebenfalls schwach gesalzen mit Kräutern verfeinert
- ✓ Nudelgerichte in gekochter nicht gebackener über überbackener Zubereitungsart mit frischem Parmesankäse überstreut
- ✓ Salate möglichst als grüne Salate ohne Zwiebel, Knoblauch, Pfeffer oder ähnliche Reizstoffe bestenfalls mit saurerer Sahne oder wenig Joghurt. Keine schwerverdaulichen Krautsalate
- ✓ Fleischspeisen in den ersten Tagen des akuten Stadiums vermeiden!
- ✓ Getränke: Teeaufguss aus gleichen Teilen Kümmel, Fenchel, Anis zur Beruhigung der gereizten und empfindlichen Schleimhaut
- ✓ Fenchel ist Balsam für die SH (Hildegard von Bingen)
- ✓ Süßspeisen und Zucker sind wegen ihres Reizeffektes in den ersten drei Tagen unbedingt zu vermeiden

ORTHOMOLEKULARE THERAPIE

VITAMIN C	2g
ZINK	30-60mg
SELEN	100-200mikrgr.
EIWEISS	30-50g
AMINOSÄUREN	

Mangel an **Vitamin C** erhöht das Magengeschwür-Risiko

Zinkmangel erhöht das Risiko für MagenSH-Entzündg.

Wichtiges **Antioxidans**

Fördern **Reparaturprozesse** des MagenSH

HOMÖOPATHIE

Bei akuter Gastritis am besten ein **organotropes Mittel**:

Nux vomica (Schmerz 1-2 Stunden nach den Mahlzeiten, oft nach übermäßigem Essen, bei Druck- und Völlegefühl)

Bryonia (bei Magendrücken „wie ein Stein“, bei zornigen, ärgerlichen Patienten)

Ignatia (bei nervös bedingten Magenschmerzen, wenn „alles auf den Magen schlägt“)

Argentum nitricum (bei drückendem, brennendem Magenschmerz, Splitterschmerz)

Okoubaka (bei Infektionen, Lebensmittelvergiftung)

PHYTOTHERAPIE

Zur Behandlung von Magenbeschwerden eignen sich Pflanzen mit entzündungshemmenden Eigenschaften:

Kamillenblüten (Matricariae flos)

Schafgarbenkraut/-blüten (Millefolii herba/-flos)

Melissenblätter (Melissae folium) wirkt durch ihre sedativen und krampflösenden Eigenschaften günstig bei nervösen und stressbedingten Magenschmerzen

Leinsamen (Lini semen) wirkt sedativ auf die Magenschleimhaut, da sich die darin enthaltenen Schleimstoffe wie ein Schutzfilm über die geschädigte Schleimhaut legen. Hierfür wird Leinsamen über einige Stunden kalt angesetzt. Anschließend wird die Flüssigkeit durchgeseibt und langsam getrunken

Heilerde, mehrmals täglich 1 TL in Wasser gelöst eingenommen, neutralisiert die Magensäure und wirkt schleimhautschützend

Enzian, Gelber (Gentiana lutea) hat starke Bitterstoffe, die die Magensekretion anregen. Entweder als Enzianwurzeltinktur oder **Gentiana Rh 5%**

TEEVORSCHLAG BEI GASTRITIS

D.S.: 2-3 mal täglich 1-2 TL mit 1 Tasse heissem Wasser übergießen und 10-15min ziehen lassen

RP		
Menge	Form	Therapeutika
25g	M.f.spec.	Folia Salviae (Salbei)
25g	M.f.spec.	Flores Malvae silvestris (wilde Malve)
25g	M.f.spec.	Flores Chamomillae (Kamille)
25g	M.f.spec.	Herba Millefolii (Schafgarbe)

BIOCHEMIE SCHÜSSLER SALZE

MagenSH-Entzündungen durch das Bakterium (Helicobacter pylori)

Nr.3+Nr.9+Nr.23

Akute,chron. MagenSH-Entzündg. Durch Nahrungsmittelunverträglichkeit-, Allergie

Nr.4+Nr.21+Nr.22

