Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 54 (1997)

Heft: 3: Von Wasserzwergen und Meeresgiganten : die geballte Vitalkraft der Algen

Artikel: Nächste Zwischen-Station : Magen

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554358

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Magenbeschwerden kennt einfach jeder. Ob das köstliche Käsefondue nachts wie ein Stein im Magen liegt, ob nach dem zu üppigen, zu fetten, zu alkoholfeuchten Essen plötzlich die Speiseröhre brennt, ob sich der Magen zusammenkrampft oder mit verdorbenen Speisen fertig zu werden versucht – solch leidvolle, aber im Prinzip harmlose Erfahrungen hat jeder schon gemacht. Es gibt aber sehr viele Menschen, die unter ständigen bzw. ständig wiederkehrenden Problemen und Schmerzen leiden, ohne dass mit den heutigen Untersuchungsmethoden dafür eine körperliche Ursache gefunden werden kann. Auf den Magen schlagen aber nicht nur schwer verdauliche Speisen, sondern auch heruntergeschluckte Wut, unverdauter Kummer und ungeweinte Tränen.

Nächste Zwischen-Station: MAGEN

Gegessen ist ein Apfel schnell. Bis er verdaut ist, braucht es viele Stunden. Nachdem der Apfel (hoffentlich gut gekaut) mit dem Speichel durch die Speiseröhre gerutscht ist, landet er im Magen. Dort bekommt er eine saure «Dusche» und wird dann etwa zweieinhalb Stunden so hin und her geworfen und durchgeschüttelt, dass er endgültig zu Mus wird. Daraufhin werden kleine Portionen des sauren Breis vom Magenpförtner in den Zwölffingerdarm und den Dünndarm entlassen, wo die Säure neutralisiert und die Nährstoffe des Apfels verwertet werden. Wichtige Helfer dabei sind die Verdauungssäfte der Galle, Bauchspeicheldrüse und des Dünndarms. Im Dickdarm wird der nun unkenntliche Apfelrest weiter eingedickt, um schliesslich die Endstation aller unverdaubaren Ballaststoffe zu erreichen.

Was passiert im Magen?

Der Aufenthalt im Magen ist für die Speisen eine zermürbende Angelegenheit, denn das Milieu ist im wahrsten Wortsinn «ätzend». Die Produktion von täglich etwa zwei Liter ziemlich hochkonzentrierter Salzsäure garantiert, dass der Speisebrei desinfiziert wird, denn kein schädlicher Mikroorganismus übersteht die Säureattacke – mit Ausnahme des Bakteriums Helicobacter pylori, dessen raffinierte Über-

lebensstrategie wir noch kennenlernen werden. In der Magenschleimhaut wird auch das Enzym Pepsin produziert, das vor allem die Eiweisse in ihre Bestandteile zerlegt (die Kohlenhydratverdauung beginnt schon mit dem Speichel, die Fettverwertung folgt erst nach der Magenpassage). Alle zwanzig Sekunden durchlaufen peristaltische Wellen den Magen, die den Nahrungsbrei kräftig durchmischen.

Wie schützt sich der Magen vor seiner eigenen Säure?

Die oberste Zellschicht der Magenwand besteht aus Schleimhautzellen, die sich etwa alle drei Tage völlig erneuern. Sie bilden einen undurchdringlichen Schleim, der zudem Substanzen enthält, die Säure neutralisieren können. Dieser Schutzmechanismus ist jedoch nicht unangreifbar. Leidet man unter Stress, nimmt man bestimmte Medikamente (Acetylsalizylsäure, nicht steroidale Antirheumatika) oder andere schleimhautreizende Stoffe (hochprozentiger Alkohol, Zigaretten, fettes Essen) regelmässig zu sich, wird die Schleimhaut geschädigt und in ihrer Schutzfunktion beeinträchtigt.

Wieso entstehen Magengeschwüre? Alte Theorien ...

Jahrelang lautete die einzige Erklärung: Wenn der natürliche Schutz versagt und der saure Magensaft die Zellen der Magenwand angreift, kommt es zunächst zu Magenschleimhautentzündungen und dann zu schmerzhaften Magengeschwüren, die in den schlimmsten Fällen die Magenwand durchbrechen und zu tödlichen Blutungen führen. Damit die Entzündungen und Geschwüre abheilen konnten, musste die Säure gestoppt werden. Sogenannte *Antazida* neutralisieren die Säure, und die moderneren *H-2-Blocker* und *Protonenpumpenhemmer* verhindern gar die Produktion. Auf diese Weise können Geschwüre ausgeheilt werden, doch bei mehr als 50 Prozent der Patienten tauchen sie nach Absetzen der Medikamente innert Jahresfrist wieder auf. Die Erklärung dafür: die Betroffenen seien nicht imstande, den Stress und andere schädigende Faktoren abzubauen.

... und neue Erkenntnisse über ein Bakterium

Seit einigen Jahren weiss man aber, dass 80 Prozent der Schleimhautentzündungen und Magengeschwüre und über 90 Prozent der Zwölffingerdarmgeschwüre eigentlich Infektionskrankheiten sind, verursacht durch das Bakterium *Helicobacter pylori*. Deshalb behandelt man heute zusätzlich zum Säurehemmer mit zwei verschiedenen Antibiotika und heilt so die Beschwerden zuverlässig, unabhängig von psychischen Faktoren oder beispielsweise Zigarettenkonsum.

Helicobacter pylori überlebt im Magensaft, weil es eine säureneutralisierende Ammoniakschicht um sich herum bildet. Der Keim kann sich so durch die Schleimschicht der Magenwand bohren und sich auf den darunterliegenden Zellen festsetzen. Dort vermehrt er sich und produziert giftige Substanzen, die Magenschleimhautentzündungen beziehungsweise Geschwüre hervorrufen. Inzwischen

weiss man auch, dass das häufig vorkommende Bakterium zumindest für eine bestimmte Form von Magenkrebs (*MALT-Lymphom*) verantwortlich ist, die folglich mit Antibiotika behandelt werden kann.

Der nervöse Magen

Magenbeschwerden haben viele Ursachen, doch die Symptome sind recht gleichförmig, so dass sich aus den Beschwerden allein keine zuverlässige Diagnose ergibt. Deshalb sollten alle, deren Magenleiden länger als acht Tage anhält, sich vom Arzt untersuchen lassen.

Obwohl die Symptome ähnlich sind wie bei einer Magenschleimhautentzündung oder einem Magengeschwür, lässt sich bei zwei Dritteln aller Patienten mit saurem Magen, Sodbrennen und Krämpfen kein organischer Befund feststellen. Nervöser Magen, Reizmagen, Magenneurose, Gastritis oder auch vegetative Dystonie sind die wechselnden Modewörter für solche Beschwerden. Die Symptome sind meistens Völlegefühl mit dumpfen oder brennenden

Was man tun und was man lassen sollte

▶ Bei akuten Magenbeschwerden sollte man alles weglassen, was die Säureproduktion anregt: Kaffee, Schwarztee, Säfte von Zitrusfrüchten, auch sehr Süsses wie Honig und Gebäck sollte man nicht oder wenigstens nicht auf nüchternen Magen (Frühstück!) zu sich nehmen.

▶ Ihr Magen reagiert ebenfalls «sauer» auf sehr kalte, sehr heisse und scharf gewürzte Speisen und Getränke. Auch Alkohol, Zigaretten, Schokolade locken die Magensäure.

▶ Nicht zu schnell, zu viel und zu häufig essen. Das Organ braucht einfach seine Zeit, um die Nahrung durchzumischen und jeweils kleine Mengen des sauren Nahrungsbreis in den Zwölffingerdarm zu entlassen. Beim gesunden Menschen dauert diese Prozedur nach einer Mahlzeit zwischen zweieinhalb und sechs Stunden.

▶ Trinken Sie die beruhigenden und schmerzlindernden Kräutertees lauwarm.

▶ Versuchen Sie es mal mit einer Rollkur: morgens auf nüchternen Magen eine Tasse warmen Kamillentee trinken, wieder hinlegen und sich je fünf Minuten lang auf die linke Seite legen, den Rücken, die rechte Seite und auf den Bauch. Der Tee sollte ausnahmsweise nicht zu schwach sein (1 TL Kamillenextrakt oder 2 bis 3 TL echte Kamillenblüten), Kurdauer drei bis sechs Wochen.

▶ Gegen Sodbrennen hilft echte Lakritze, der darin enthaltene Süssholzsaft beruhigt den Magen. Viele schwören auch auf das gründliche Zerkauen geschälter, süsser Mandelkerne.

▶ In Einzelfällen mag der Magenbitter nach einem zu üppigen Essen helfen. Im allgemeinen aber sind Liköre und Schnäpse bei Magenproblemen ungeeignete Mittel. Zwar setzen über 30 Prozent der Patienten Alkohol in der Selbstbehandlung ein, doch werden die Symptome in den meisten Fällen so nur verschlimmert.

▶ Natron oder Natriumbicarbonat ist als Hausmittel «out». Wegen unerwünschter Nebenwirkungen (Nierensteinbildung, Bluthochdruck) sollte man es durch andere säurebindende Mittel ersetzen wie Leinsamenschleim und Heilerde. Säurebindende Nahrungsmittel sind: Obstsäfte aus Trauben, Melonen, Bananen und Äpfeln, Gemüsesäfte aus Randen (Rote Bete), Sellerie, Tomaten und besonders Kohl.

Schmerzen, die tagsüber häufiger sind als nachts (anders als beim Magengeschwür: dort treten die Schmerzen bei nicht so vollem Magen, also in der Regel nachts, stärker auf). Nicht selten kommen Mundgeruch, Aufstossen, Sodbrennen, Blähungen, Appetitstörungen, Übelkeit oder Erbrechen dazu. Durch verschiedene Einflüsse wie Überlastung, unzureichendes Kauen, Rauchen, hochkonzentrierter Alkohol, Medikamente, Nervosität und Stress kann die Magenperistaltik zu träge, zu flach oder zu schnell sein. Die Speisen werden entweder im Eiltempo durch den Magen geschleust oder liegen zu lange dort. Oft liegt auch eine Störung in der Absonderung des Magensaftes vor, wird zu viel oder zu wenig oder zum falschen Zeitpunkt ausgeschüttet.

Wenn die Stimmung auf den Magen schlägt

Zwischen psychischer Verfassung und Beschwerden besteht oft ein enger Zusammenhang, den Betroffenen «schlägt alles auf den Magen». Sind wir «sauer», weil der Chef Ärger macht, reagiert der Magen entsprechend und produziert mehr Salzsäure als die Magenschleimhaut verträgt. Ist die Grundstimmung depressiv, krampft sich vor Angst oder negativem Stress der Magen zusammen, sind Völlegefühl und Appetitlosigkeit die typischen Folgen. Wer seine Aggressionen herunterschluckt, sich keine Zeit nimmt, unangenehme Gefühle zu verdauen, wen der Ärger zerfrisst, ist prädestiniert für einen nervösen Magen. Zum Trost kann man den Betroffenen sagen, dass sie kein höheres Risiko haben, Geschwüre oder Krebs zu bekommen.

Wussten Sie das schon?

▶ Bei Magenmitteln werden Placebo-Effekte weit häufiger beobachtet als bei anderen Medikamenten.

▶ Die Zeitschrift «Öko-Test» hat von 116 freiverkäuflichen Mitteln gegen Sodbrennen, Magenträgheit und Magenschleimhautentzündung, die vorwiegend Aluminium- und Magnesiumverbindungen bzw. Pankreatin enthalten, nur 14 Produkte als «empfehlenswert» bezeichnet, 26 als «eingeschränkt empfehlenswert». Der grosse Rest wurde als «wenig» oder «nicht empfehlenswert» eingestuft. Begründung: «*Bei vielen Medikamenten ist nicht ausreichend nachgewiesen, ob sie überhaupt wirken. Andere enthalten Wirkstoffe, die im günstigsten Fall überflüssig sind. Manche können aber auch bei unkontrollierter Einnahme Vergiftungen hervorrufen oder doch zumindest unangenehme Nebenwirkungen wie Blähungen provozieren.*»

▶ Im Universitätsklinikum München wurde ein Magen-Schrittmacher entwickelt. Er soll Patienten helfen, deren Magenlähmung nicht mehr mit Medikamenten beizukommen ist. Vor allem Diabetiker könnten in Zukunft von dem Impulsgeber profitieren.

▶ Da in der westlichen Welt etwa 30 Prozent der Bevölkerung mit Helicobacter pylori infiziert sind (in einigen Entwicklungsländern sind es bis zu 90 Prozent) und Antibiotikatherapien nicht nur unerwünschte Nebenwirkungen haben, sondern auch teuer sind, arbeiten Forscher an der Universitätsklinik Lausanne und am Max-Planck-Institut für Biologie in Tübingen gemeinsam an einem vielversprechenden Impfstoff.

Kamille (unten), Melisse und Pfefferminze nicht als Haustees verwenden! Bei Dauergebrauch tritt nämlich ein Gewöhnungseffekt ein, der die Wirkung herabsetzt.

Tausendgüldenkraut-Tropfen von A.Vogel (nur in D) aus frischen Pflanzen sind ein anregendes und stärkendes Mittel für den gesamten Verdauungsapparat. Wie die Frischpflanzentinktur von A.Vogel Enzian-Tropfen (nur in D)fördern sie den Appetit, die Magensaftproduktion, die Gallebildung und verhüten Verdauungsschwäche (nicht bei Geschwüren anwenden).

Tausendgüldenkraut

A.Vogel's Magentropfen Gastrosan sind ein Frischpflanzenpräparat aus bitter schmeckenden, aromatischen Heilpflanzen. Sie werden eingesetzt bei Magenbeschwerden, Völlegefühl, Appetitlosigkeit. Bei Übersäuerung und Blähungen helfen auch die homöopathischen Magen-Tabletten Gastronol von A.Vogel (nur in CH).

Magenbeschwerden natürlich behandeln

Die klassischen Magentees aus Pfefferminze (mindert die Empfindlichkeit der Magenschleimhaut), Kamille (beruhigt Entzündungen), Melisse (bei nervösen Beschwerden) haben neben den speziellen Wirkungen weitere Eigenschaften gemeinsam: Die schmerzstillenden, krampflösenden, beruhigenden und blähungswidrigen Drei von der Teekanne werden auch mit Vorteil als Terzett eingesetzt.

Bittermittel wie Enzian, Tausendgüldenkraut und Chinarinde kommen bei Untersäuerung und schlaffem Magen in Frage. Ob als Tee, Tinktur oder Homöopathikum, Bittermittel werden vor dem Essen eingenommen.

Fliesst ein Teil des sauren Mageninhalts zurück in die Speiseröhre und reizt dort die Schleimhaut, entsteht Sodbrennen. Es kann sowohl bei zu wenig als auch zuviel Magensäure auftreten. Gegen gelegentliches Sodbrennen helfen Buttermilch, Weisskohlsaft, geriebene rohe Äpfel, ein Esslöffel Molke vor dem Essen. Nicht zu vergessen ein altes, sehr wirksames Hausrezept: Ein Teelöffel Heilerde, aufgelöst in einem Glas warmen Wasser, morgens nüchtern getrunken, bindet überschüssige Säure optimal.

Rohe geriebene Kartoffeln oder der Saft werden häufig gegen übermässige Magensäureproduktion, Krämpfe und Sodbrennen empfohlen. Das darin enthaltene Solanin wirkt krampflösend, ist jedoch ein starker Wirkstoff, der exakt dosiert werden sollte und für Kinder ungeeignet ist. Die Kartoffeln dürfen nicht grün sein und keine Keimstellen haben, sonst kann der Solaningehalt leicht zu hoch werden. Der Saft einer kleinen Kartoffel reicht für eine einmalige Dosis, die die Beschwerden lindert. Will man ganz sicher gehen, hält man sich bei einer längeren Kur an die (solanin-)kontrollierten Frischsäfte.

Besser ist es, sich an den Kohl, insbesondere Weisskohl und Sauerkraut, zu halten. Alle Kohlsorten besitzen den sogenannten Anti-Ulkus-Faktor, das heisst, sie wirken heilend auf Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre. Der Wirkstoff ist sehr hitzeempfindlich und verträgt weder Dünsten noch Pasteurisieren, Tiefkühlung hingegen schadet nicht. Für Kuren verwendet man meist den Saft. Dabei wird Weisskohl im Mixer zerkleinert, pur getrunken oder mit Wasser im Verhältnis eins zu eins aufgefüllt. Vor oder zwischen den Mahlzeiten ein Glas trinken. Kurdauer bis zu sechs Wochen. Möglicherweise treten anfangs Blähungen auf, die mit Kümmel-Kamillentee zwischen Kohlsaft und Mahlzeit in den Griff zu bekommen sind.

An der Milch scheiden sich, wie so oft, die Geister. Die einen halten sie für unbekömmlich, andere loben sie als Mittel gegen Sodbrennen und überreizten Magen. Bei den verschiedenen Milchprodukten blockt das Eiweiss in Magen und Darm sowohl saure als auch basische Zersetzungsprodukte ab und bindet Schadstoffe, so wird – wie beim Milch-Semmel-Fasten nach F. X. Mayr – die allgemeine Entgiftung des Körpers erleichtert. Besser verträglich sind Sauermilch, Buttermilch, Joghurt, Kefir und Molke, denn sie schonen den Magen durch eine sehr kurze Verweildauer. • IZR