



Unser Gesundheitsbrief - Ausgabe 132

Was hilft bei Magenschleimhautentzündung

Liebe Kundinnen und Kunden,

verehrte Freunde unseres Hauses,

Sie werden vielleicht schon unsere neue Rubrik "Was hilft bei welchen Beschwerden?" kennen.

Nein? Dann sollten Sie sich dort unbedingt umsehen!

Die vielen neuen Seiten, die wir dort als naturheilkundliche Lösung für spezifische Beschwerden zusammengestellt haben erfreuen sich inzwischen großer Beliebtheit. Wir meinen, dass wir Ihnen damit auch einen außergewöhnlichen Service anbieten können. Ich wünsche mir, dass Sie alle reichlich Gebrauch von unseren Ernährungs- und Nährstoffempfehlungen machen. Das Buch "Nährstoffempfehlungen" enthält alle unsere Vorschläge. Und weil wir das Buch seit ein paar Tagen preiswerter herstellen können, konnten wir den Preis von zunächst 25 € auf nur noch 19 € reduzieren.

Heute gibt es die nächsten Tipps zu Magenschleimhautentzündung.

Eine der häufigsten Magenerkrankungen ist die Entzündung der Magenschleimhaut, die Gastritis. Wenn eine akute Gastritis nicht ausheilt, kann sie chronisch werden und die Magenschleimhaut dauerhaft schädigen. Daraus können sich schließlich Magen- und Darmgeschwüre entwickeln, insbesondere auch Zwölffingerdarmgeschwüre.

Die Gastritis wird durch einen Überschuss an Magensäure verursacht. Dabei wird die Schleimschutzschicht der Magenschleimhaut beschädigt und entzündet sich.

- Appetitlosigkeit und allgemeine Schwäche
- Belegte Zunge und möglicherweise Mundgeruch
- Starke Magenschmerzen oder Magenkrämpfe
- Völlegefühl, Übelkeit und Erbrechen
- Sodbrennen, Aufstoßen, Blähungen
- Selten: Magenblutung

Bei chronischer Gastritis sind die Beschwerden schwächer, tauchen aber immer wieder auf.

Akute Gastritis: Krampfartige Bauchschmerzen, fader Geschmack im Mund, Übelkeit, Erbrechen, Kopfschmerzen, Schwindel, Durchfall und starke nächtliche Schmerzen

Chronische Gastritis: Bauchschmerzen, Sodbrennen, Völlegefühl, Aufstoßen, Abneigung gegen bestimmte Speisen, Appetitlosigkeit und Übelkeit. Manchmal kommt es auch nur zu uncharakteristischen Oberbauchbeschwerden.

Die häufigsten Auslöser sind übermäßiger Alkoholenuss, Bakterien (Helicobacter), Medikamente (Rheuma- und Schmerzmittel, besonders Aspirin, Cortison). Hastig eingenommene Mahlzeiten, der Genuss großer Mengen Kaffee oder Schwarztee oder Rauchen können die Produktion von Magensäure stark anregen und so ebenfalls eine Gastritis auslösen. Auch Stress und physische wie psychische Belastungen durch Krankheit und Operationen können zur Magenschleimhautentzündung führen, ebenso Leistungssport.

Redensarten wie „Das hat mir auf den Magen geschlagen“ oder „Ich bin stocksauer“ sind gut beobachtete Volksweisheit.

Ernährungsempfehlungen

- Schränken Sie den Nikotin-, Alkohol- und Koffeinkonsum ein
- Meiden Sie zu kalte oder zu heiße Speisen und Getränke
- Meiden Sie üppige und fette Mahlzeiten
- Säurebildung anregende Gewürze wie Pfeffer, Meerrettich und scharfen Senf meiden, sauer eingelegtes Gemüse irritiert die Magenschleimhaut



Unser Gesundheitsbrief - Ausgabe 132

- Weißbrot, Marmelade und Süßigkeiten verschlimmern das Krankheitsbild
- Gebratenes und Colagetranke führen zur Säureüberproduktion des Magens
- Meiden Sie raffinierte Öle und vor allem gehärtete Fette (Transfette)
- Werfen Sie verdorbene Lebensmittel unbedingt weg
- Verdauungsfördernd wirkt ein Glas Wein zum Essen
- Trinken Sie über den Tag verteilt zwei Liter Flüssigkeit, bevorzugt Wasser und Kräutertees
- Das früher empfohlene Trinken von Milch kann häufig zu einer Unverträglichkeit führen; es mildert nur sehr kurzfristig die Symptome und führt im Endeffekt zu höherer Säureausschüttung
- Verteilen Sie die täglichen Mahlzeiten auf fünf kleinere Gerichte
- Essen Sie regelmäßig, langsam und mit Genuss
- Frisch zubereitete Speisen sind Fertiggerichten vorzuziehen
- Das Betakarotin von Aprikose, Möhren, roter Paprika hält die Schleimhäute feucht und fördert die Heilung
- 1 - 2 Bananen täglich beruhigen den gepeinigten Magen
- Seefisch, Nüsse und Samen enthalten essentielle Fettsäuren, die den Verdauungstrakt schützen
- Stärken Sie den Magen mit warmen Speisen, insbesondere mit Wurzelgemüse, Pastinak und Topinambur
- Die Schleimstoffe der Kartoffel legen sich wie ein Schutzfilm über die kranke Schleimhaut Zur Vorbeugung und Behandlung täglich ein kleines Glas Kartoffelsaft (Reformhaus) trinken; man kann den Saft auch mit Möhrensaft mischen.
- Zur Vorbeugung von Magen- Darmgeschwüren und zur Schleimhautpflege reichen regelmäßige Kuren mit einem Viertelliter Kohlsaft (Reformhaus) täglich.
- Ananas ist wie Kohl reich an Glutamin, das Schäden durch die Entzündung der Magenschleimhaut reparieren kann
- Bei akutem Anfall: Ein bis zwei Tage Bettruhe pflegen, bis die heftigen Beschwerden nachlassen ; während dieser Zeit nur leichte Schonkost essen, z.B. Möhrensuppe, Gemüsebrühe, Haferschleimsuppe, Bananen, geriebene Äpfel...
- Akute Schmerzen lassen sich durch ausgiebiges Kauen von 1 EL Haferflocken lindern

Nährstoffempfehlungen

- Kolloidales Silber eignet sich hervorragend, um den Erreger Helicobacter pylorus zu bekämpfen
- Basenkur: Falsche Ernährung kann zu einer Übersäuerung des Körpers führen, die eine Magenschleimhautentzündung fördert. Durch eine Basenkur kann man den Säure-Basen-Haushalt wieder ausgleichen
- Zink beschleunigt das Abheilen der Magenschleimhaut
- Vitamin A (als Betakarotin) und E unterstützen die Heilung
- Kamille wirkt entzündungshemmend, antiseptisch, krampflösend und Magen beruhigend
- Ringelblumentee kann vor allem die Symptome bei chronischer Gastritis lindern
- Curcuma kann mit seinem antibiotischen Wirkstoff Berberin zur Ausheilung beitragen
- Ingwer entfaltet entzündungshemmende Wirkung, er ist in Kombination mit kalt geschleudertem Honig besonders wirksam
- Fenchel wirkt krampflösend und entzündungswidrig
- Heilerde (Bentonit) saugt Giftstoffe auf und lässt die Entzündung abklingen: Zweimal täglich 1 EL Bentonit in ein Glas Wasser oder Tee einrühren oder den Speisen beimischen

Besondere Hinweise

Bei akuten Schmerzen kann Backsodawasser (Natron) hilfreich sein, das man in kleinen Schlucken trinkt. Ein Tee von Kamille, Schafgarbe und Melisse zeigt ebenfalls gute Wirkung (1 TL der Mischung auf 250 ml



Unser Gesundheitsbrief - Ausgabe 132

kochendes Wasser, 5 Minuten ziehen lassen). Mit dem Basenbad aus der Basenkur lassen sich basische Wickel auf den Magen machen.. Mit dem Basentee kann man auch basische Einläufe vornehmen.

Luftbäder, Atemübungen, Trockenbürstungen der Haut stärken das Immunsystem und machen widerstandsfähiger gegen Stress. Joga, Qui Gong , Autogenes Training und andere Entspannungstechniken helfen, das innere Gleichgewicht wieder zu finden. Vernünftige Bewegung an der frischen Luft kann ebenfalls Spannungen abbauen.

Versuchen Sie, mehr Ruhe und Ausgeglichenheit in Ihr Leben zu bringen.

Entspannungsübung: Setzen Sie sich an einen ruhigen Ort, legen Sie Ihre Hände auf den Bauch und atmen Sie tief ein. Zählen Sie bis fünf , dann atmen Sie wieder aus und zählen erneut bis fünf. Wiederholen Sie die Übung zehnmal.

Wenn die Beschwerden länger als eine Woche andauern, sollten Sie einen Therapeuten konsultieren.

Ich hoffe, es hilft und die Tipps sind wertvoll für Sie. Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um!

Herzliche Grüße

Ihr Gerd Schaller

Die Informationen aus unseren Gesundheitsbriefen und die Beschreibungen zu unseren Produkten dürfen auf keinen Fall als Ersatz für eine professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Therapeuten angesehen werden. Der Inhalt der Produktbeschreibungen von Nature Power kann und darf nicht verwendet werden, um eigenständig Diagnosen zu stellen oder Behandlungen zu beginnen.