

Frage von Saddy: Seit Jahren leide ich unter Aufstossen, Magendrücken und Blähungen. Was kann ich tun?

Link: <http://www.imedo.de/community/questions/show/6688-seit-jahren-leide-ich-unter-aufstossen-magendrucke-und-blaehungen-was-kann-ich-tun>

von [bermibs](#)

Hallo Saddy,
da kann ich Dir drei Naturmittel empfehlen. Versuche es doch mal mit Chlorella pyrenoidosa-Algenkapseln. Die haben bei mir ausgezeichneten Erfolg gehabt. Ich hatte sie eigentlich zur Schwermetallausleitung (Quecksilber) verwendet. Sie haben aber auch einen sehr guten Einfluss auf den gesamten Verdauungstrakt. Dabei habe ich 4.000 bis 6.000 mg je Tag genommen. Für den normalen Gebrauch sind 3.000 - 4.500 mg ausreichend.

Als langfristige Mittel verwende ich noch Rotbusch-Tee (Rooibos, Roibusch) und Lapacho-Tee (Inka-Tee). Beide haben auf Grund ihrer reichhaltigen Inhaltsstoffe eine gute Wirkung auf Magen und Darm sowie zahlreiche andere Körperfunktionen. Die Lapachorinde gibt es nach meiner Kenntnis nur in reiner Naturform ohne zusätzliches Aroma (Rotbusch gibt es mit Aroma), so dass man sich an den eigentümlichen Geschmack erst gewöhnen muss. In Anbetracht des hohen Gesundheitswertes ist das aber eine Kleinigkeit.

Hast Du schon mal Deinen Säure-Basen-Haushalt im Körper überprüfen lassen? Ein übersäuerter Darmtrakt reagiert sehr empfindlich, da das der ungünstigste Zustand ist. Bei den heutigen Ernährungsgewohnheiten neigen die meisten Menschen zur Übersäuerung. Dem wirken zum Beispiel die beiden Teesorten entgegen, da sie sehr viele Mineralien enthalten, die basisch sind.

Als weitere Möglichkeit kämen noch Lebensmittelunverträglichkeiten in Frage. Hast Du in diese Richtung schon mal Tests machen lassen?

Für natürliche Behandlungsmöglichkeiten kann ich Dir auch noch Burgersteins Handbuch Nährstoffe und die naturheilkundliche Seite NaturePower empfehlen:

<http://www.naturepower.ch/magen-und-darm.html>

Liebe Grüße
bermibs

von Hobby

Hallo Saddy.

Wenn die Beschwerden schon lange bestehen sollte unbedingt die Ursache festgestellt werden.

Mit einer Magenspiegelung kann der Facharzt feststellen, ob entzündete Schleimhäute, ein Geschwür oder Bakterien für die Symptome verantwortlich sind.

Ich glaube erst dann ist eine wirksame Behandlung möglich, ob nun auf natürlicher oder konvent. Basis kannst Du dann immer noch entscheiden.

Lg.Hobby

von Hobby

@Bermibs

Deine Beschreibung über den Rooibos Tee kann ich nur bestätigen auch wir verwenden ihn seit vielen Jahren als sehr wirsames Naturheilmittel.

Lg.Hobby

von Saddy

Hallo Hobby.

Das mit dem Schlauch schlucken ist nicht mein Ding.

Allein der Gedanke daran versetzt mich in Panik 😞

von Gaensebluemin

Hallo Saddy!

Ich schließe mich dennoch an: Wenn die Beschwerden bereits seit langer Zeit anhalten - sollten evtl. ernstere Ursachen beim Facharzt abgeklärt oder ausgeschlossen werden. Für so eine Magenspiegelung (als EIN Untersuchungsmittel) gibt es übrigens auch so Teil- oder evtl. sogar Ganz-Narkosen - da merkst Du gar nix Unangenehmes.

Erst DANACH und wenn nix Ernstes/Körperliches ist - empfehle auch ich Dir natürliche Mittel.

Auch wenn es z. B. ein Reizmagen oder so ist - helfen gerade natürliche Mittel und gewisse Ernährungs- und Verhaltensänderungen sehr gut.

Guck doch mal hier rein: <http://www.imedo.de/group/topics/show/59817-blaehungen-voellegefuehl-verdauungsschwaechе-usw-wie-verhindern-was-hilft-dagegen>

Bei weiteren Beschwerden auch hier: <http://www.imedo.de/group/topics/show/58892-register>

Gute Besserung!

Sonnige Grüße von der Gänseblümin.

von Redschnecke ♀

Ich würde zunächst Nahrungsmittelunverträglichkeiten ausschließen. Die Häufigsten sind Laktose- und Fruktoseintoleranz. Das kannst Du untersuchen lassen (z.T. aus der Atemluft), Du kannst es aber u.U. auch selber sondieren, indem Du Dich beobachtest, wenn Du mal 1 Woche Milchzucker und eine Woche Fruktzucker wegläßt. Wenn Deine Beschwerden in dieser Zeit weg sind, hast Du den Übeltä-

ter 😊 LG

von [lucifer](#) 


Hallo Saddy,

aus eigener Erfahrung kann ich nur sagen: Keine Panik vor dem Schlauchschlucken. Heutzutage wird das ganze unter Einsatz von Dormicum o.ä. durchgeführt. Da bekommst Du von der Prozedur gar nichts mit. Wenn Du die Beschwerden schon seit einigen Jahren hast, ist es schon wichtig, das ganze von einem Arzt abklären zu lassen.

Viele Grüße
lucifer

von [HabHaus](#)

Bei allem was mit Magen, Darm, etc zu tun hat verwende ich erst einmal Iberogast.

Das sind pflanzliche Tropfen die eigentlich sehr gut helfen nur leider furchtbar schmecken 

Bei meinem Mann sind diese Probleme zB streßbedingt, bei mir oder meinen Kindern eher nahrungsmittel- oder krankheitsbedingt.

Du kannst es frei in der Apotheke erwerben (ist aber Alkohol drin(Tinktur))und schaden(Nebenwirkungen) kann es nicht.

Alles Gute

von Gaensebluemin

Anmerkung am Rande:


Wenn im Auto eine rote Warnlampe blinkt oder leuchtet - dann kann man die Lampe ausbauen ... es für eine nette Beleuchtungsidee halten ... was über das Lämpchen kleben - damit mans nicht mehr so sieht ... es einfach per diversen Mentaltechniken ignorieren (lernen) ... usw. usf.

Oder: Man kann dem Hinweis erstmal nachgehen bzw. ihn zu klären versuchen ... zur Werkstatt fahren ... den Ölstand kontrollieren/nachfüllen ... oder was auch immer das Lämpchen eben sagen soll. Könnt ja was Ernstes sein - und dann bleibt das gute Stück im schlimmsten Fall irgendwann plötzlich stehen und röchelt seinen Abschied oder so. Wenn man nicht vorher entsprechend handelt.

Beim wertvollen Auto würden wohl die meisten eher zur zweiten Variante tendieren ... wieso eigentlich dann nicht ebenso selbstverständlich bei den "diversen Warnlämpchen" des eigenen Körpers?

von Saddy

Ein Danke an alle.

Erst einmal vielen Dank für die vielen Ratschläge da ich ja schon über viele Jahre die Beschwerden habe und schon alle möglichen Tropfen,Pillen usw.ohne wirklichen Erfolg versucht habe werde ich wohl in den sauren Apfel der Spiegelung beißen müssen .

Sollte ich meine Angst überwinden werde ich über das Ergebnis berichten.

Gruß Saddy

von [danklas-berlin](#) ♂

Hallo Sandy,

das mit der ärztlichen Untersuchung denke ich ist unabdingbar. Würde aber dann versuchen falls kein Geschwür oder ähnliches vorhanden ist erstmal die Finger von chemischen Präperaten zu lassen. Ich habe Erfahrungsberichte von einigen Magen-Darm-Patienten die nach einer regelmäßigen, täglichen Einnahme von Aloe Vera Life Essenz, deutliche Verbesserung verspürten bis hin zum fernbleiben jeglicher Beschwerden. Auf jedenfall ist die Magen-Darm-Geschichte eine ganz wichtige Angelegenheit da hierüber ja sämtliche Nährstoffe, Vitamine und und und dem Körper zugefügt werden. Einem "Vorschreiber" kann ich nur recht geben das auch die Sache mit dem "Säure-Basen-Haushalt" mal überprüft werden sollte, dafür gibt es in jeder Apotheke Indikatoren und ph-Teststreifen.

Solltest du noch mehr Fragen haben kannst du dich auch gerne mal per mail oder telefonisch melden, habe immer ein offenes Ohr.

LG und einen sonnigen Tag gewünscht,
Daniel

von Saddy

Nach langem hin und her habe ich mich überwunden und mich einer Magenspiegelung unterzogen.

Das Ergebniss,ich habe eine chronische Gastritis.
Nun bin ich beruhigt das es nichts alzu schlimmes ist.
Die Ursache ist wohl das ich seit Jahren Schmerz Medikamente nehme.

Habe einen Diätplan und Medikamente bekommen,und hoffe das ich nun vor allem das ewige und sehr lästige Aufstossen in den Griff bekomme.

Vielleicht hat noch jemand einen Rat wie ich ohne Chemie die Gastritis angehen kann??

Lg.Saddy

von [bermibs](#) ♂

Hallo Saddy,

da kann ich Dir das Wissen der naturheilkundlichen Seite www.naturepower.ch empfehlen. Da findest Du viele Informationen (Aufsätze, Gesundheitsbriefe und Indikationen) unter anderem zum [Verdauungstrakt](#) und auch zur Magenschleimhautentzündung.

Von dieser Seite habe ich mir auch die Chlorellaalgen-Kapseln für meine Schwermetallausleitung bestellt.

Hier der Link zu diesem [Fundus](#):

<http://www.naturepower.ch/naturheilkunde-wissen.html>

Und hier die [Indikation](#) Magenschleimhautentzündung (PDF):

<http://www.naturepower.ch/fileadmin/pdf/indikationen/orto082.pdf>

Ich wünsche Dir viel [Erfolg](#) bei der [Therapie](#) und versuche, wenn irgendwie möglich, von den Medikamenten weg zu kommen. Viele Krankheiten lassen sich mit natürlichen Mitteln und Nährstoffen heilen bzw. lindern. Dafür kann ich Dir das sehr gute Grundwerk der Orthomolekularen [Medizin](#) "Burgersteins Handbuch Nährstoffe" empfehlen. Auf dieser [Basis](#) habe ich meinen [Heuschnupfen](#) beseitigt und meine Gelenke und Bandscheiben durch [Knorpelregeneration](#) stabilisiert, so dass [Arthrose](#) und Bandscheibenvorfall Fremdwörter für mich bleiben.

Liebe Grüße
bermibs

von waller01

Hallo Saddy,

Ich leide auch schon sehr lange an ähnlichen Beschwerden, nun habe ich mir vor einige Wochen einmal den Link von beribs Naturpower.ch angeschaut und dort sehr viel hilfreiche Info gefunden.

Wie ist es Dir mit Deinen Beschwerden ergangen?
Hat die Behandlung schon Erfolge gezeigt?

Lg.Waller01

@Bermibs
Danke für den Link.