

Was hilft bei 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.

- 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 Alkoholgenuss, 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 bei Magenschleimhautentzündung (Gastritis)

- 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
- Weißbrot, Marmelade und Süßigkeiten verschlimmern das Krankheitsbild
- Gebratenes und Colagetränke 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 bei Magenschleimhautentzündung (Gastritis)

Basenkur gegen Übersäuerung: 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

Betacarotin und *Vitamin E* unterstützen die Heilung

Ingwer entfaltet entzündungshemmende Wirkung, er ist in Kombination mit kalt geschleudertem Honig besonders wirksam

Mineralerde (Heilerde) saugt Giftstoffe auf und lässt die Entzündung abklingen: Zweimal täglich 1 EL Mineralerde 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 kochendes Wasser, 5 Minuten ziehen lassen).

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.

Links zu weiteren Informationen

[Liste mit alphabetisch geordneten Erkrankungen und den für eine Behandlung indizierten Wirkstoffen](https://www.naturepower.de/index.php?id=1061)
<https://www.naturepower.de/index.php?id=1061>