

# Was hilft bei Magengeschwüren

## Magengeschwüre sind weit verbreitet

Magengeschwüre sind kleine Verätzungen in der Wand des Magens oder des Zwölffingerdarms (der sich gleich unter dem Magen befindet). Diese Bereiche sind normalerweise durch eine Schutzschicht aus Schleimhautzellen und Schleim vor der Magensäure geschützt. Wenn diese Schutzschicht zersetzt wird, kommt es zu einer Beschädigung und ein Geschwür bildet sich, das Symptome wie Schmerzen, Übelkeit und Blutungen mit sich bringt. Magengeschwüre sind weit verbreitet; etwa jeder fünfzehnte Erwachsene ist irgendwann im Laufe seines Lebens davon betroffen. Stress, psychische Konflikte, schlechte Ernährung, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Infektionen des Magens mit einer bestimmten Art von Bakterien (*Helicobacter pylori*) können dazu beitragen, dass die Schutzschicht im Magen zersetzt wird und sich ein Magengeschwür bildet. Optimale Ernährung kann die Gesundheit der Schleimhaut im Magen und Zwölffingerdarm gewährleisten. Sie kann darüber hinaus das Immunsystem anregen, so dass der Schutz vor Infektion mit *Helicobacter* verstärkt wird.

## Ernährungsempfehlungen bei Magengeschwüren

Starker Konsum von raffiniertem Zucker regt eine übermäßige Absonderung von Magensäure an, die zu Magengeschwüren beitragen kann. Milch, die gern zum "Neutralisieren" der Magensäure empfohlen wird, vermindert den Säuregrad im Magen in Wirklichkeit nur wenig und nur für kurze Zeit. Kurz darauf folgt eine neuerliche verstärkte Säureausschüttung, die Magengeschwüre fördert. Starker Alkoholkonsum kann zu Verätzungen der Magenschleimhaut und zur Bildung von Geschwüren führen. Sowohl koffeinfreier als auch herkömmlicher Kaffee verschlimmern bei vielen Menschen Sodbrennen und Magengeschwüre.

Nahrungsmittelunverträglichkeiten tragen in vielen Fällen zur Bildung von Magengeschwüren bei. Viele Menschen, die unter Magengeschwüren leiden, zeigen gleichzeitig in anderen Körperorganen (z.B. in den Atemwegen) Anzeichen einer Allergie, und Gewebeproben aus Magengeschwüren zeigen bei diesen Menschen Anzeichen einer starken allergischen Reaktion. Haut- und Bluttests können unter Umständen die für die Magengeschwüre verantwortlichen Lebensmittel nicht ermitteln, aber der Verzicht auf "verdächtige" Lebensmittel beschleunigt die Heilung und kann Rückfälle verhindern. Kuhmilchprodukte sind häufig verantwortlich - ein weiterer Grund, die Symptome eines Magengeschwürs nicht mit Milch zu behandeln.

## Nährstoffempfehlungen bei Magengeschwüren

*Betacarotin* schützt die Magenschleimhaut vor Verätzungen und unterstützt die Heilung. Mit Vitamin A erzielen Sie die gleichen Wirkungen.

*Vitamin E* schützt vor Magengeschwüren. Supplemente können die Heilung von Geschwüren in Magen und Zwölffingerdarm beschleunigen.

*Vitamin C*: Mangel an Vitamin C erhöht das Magengeschwür-Risiko. Supplemente können die Heilung beschleunigen. Nehmen Sie es allerdings nicht als Ascorbinsäurepulver, das bei manchen Menschen nicht vertragen wird.

*Zink* beschleunigt die Heilung von Geschwüren.

*Basenkur zum Ausgleich von Übersäuerung:* Wie ausgeführt führt eine falsche Ernährung sehr oft zu einer Übersäuerung des Körpers, welche das Entstehen von Magengeschwüren fördert. Durch eine Basenkur kann der Säure-Basen-Haushalt wieder ausgeglichen werden.

## **Besondere Hinweise**

Saft aus rohem Kohl enthält große Mengen S-Methylmethionin und Glutamin, zwei Aminosäuren, die den Heilungsprozess bei Magengeschwüren beschleunigen können. Täglich einen halben Liter Saft aus rohem Kohl zu trinken, kann die Heilung fördern. Meiden Sie Medikamente, die die Magenschleimhaut angreifen und die Chance vergrößern, dass es zu einem Magengeschwür kommt: Aspirin (Salicylate), andere nicht mit Cortison verwandte entzündungshemmende Medikamente, und Steroide.

## **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>