

Haufe · Kaltner

Reizmagen. Wenn alles
auf den Magen schlägt



Karina Haufe ist ausgebildete Ernährungstherapeutin, Heilpraktikerin, Yogalehrerin und lizenzierte Fitnesstrainerin. Ihr breites Wissen bietet sie in ihrem eigenen Münchner Unternehmen „Ernährungsberatung und Bewegungscoaching München“ an. In der Ernährungstherapie sind ihre Schwerpunkte die Themen Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten, chronische Magen-Darm-Erkrankungen sowie Störungen des Essverhaltens. Darüber hinaus vermittelt sie in der veganen Kochschule green milk® in München ihren Klienten praktisches Wissen zur pflanzenbasierten Ernährung.



Uschi Kaltner ist ausgebildeter Systemischer Coach und Systemische Therapeutin in IFS (Internal Family Systems). Sie arbeitet seit vielen Jahren in eigener Praxis in München mit der Erlaubnis Heilpraktikerin begrenzt auf das Gebiet der Psychotherapie. (www.uschi-kaltner.de). Ihre Schwerpunkte sind dabei die Themen Konflikt, Beziehung und Gesundheit.

Karina Haufe · Uschi Kaltner

Reizmagen

Wenn alles auf den Magen schlägt

Rezepte und Entspannungsübungen gegen Gastritis,
Sodbrennen, Völlegefühl & Co.



TRIAS



» Auf einen Blick

- 8 Mein magenfreundlicher Tag
- 30 Werden Sie aktiv!
- 36 10 Lebensmittel für einen entspannten Magen
- 48 Wohlfühlprotokoll

11 **Der Magen – ein komplexes Organ**

12 Unser Magen stellt sich vor

18 Magen und Gehirn im Wechselspiel

23 Magenbeschwerden – was steckt dahinter?

32 Magenfreundliche Kost

42 Vorbeugeplan – Notfälle vermeiden

50 Notfallplan – was nun?

53 Behandlungsmethoden aus aller Welt

64 Faszientraining für den Magen

71 **Magenschmeichler-Rezepte**

105 **Wenn die Psyche auf den Magen schlägt**

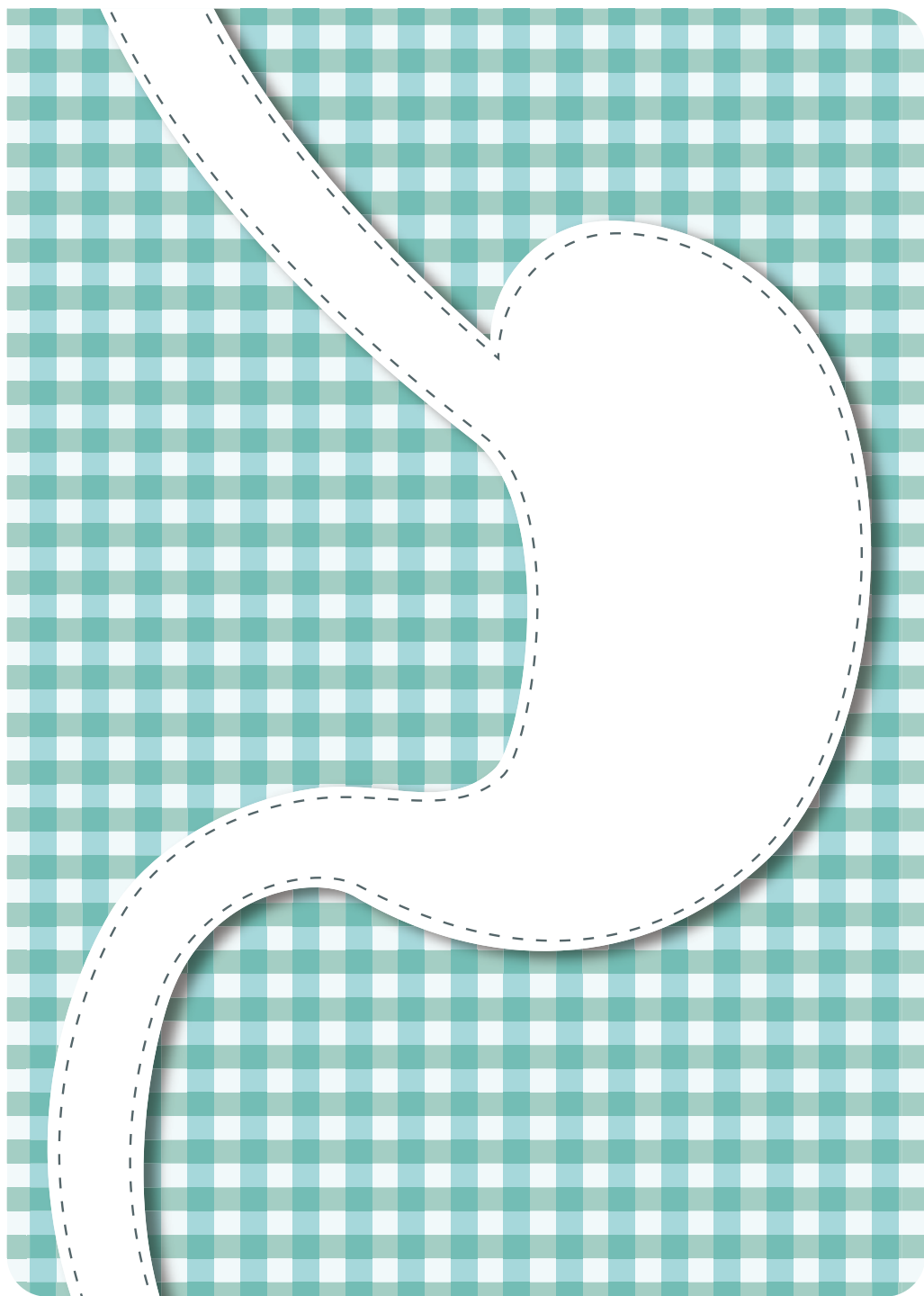
106 Stress und seine Auslöser

110 Psychische Stressoren

119 Stressoren nachhaltig verändern

127 7 einfache Strategien zur Stressreduktion

131 Service



Liebe Leserin, lieber Leser,

kennen Sie das – der Magen zwickt, der Magen zwackt und manchmal tut er auch richtig weh? Reizmagen ist eine Erkrankung, unter der immer mehr Menschen leiden. Im Grunde gilt das Reizmagensyndrom als ein Sammelbegriff für Beschwerden im Bereich des Oberbauchs. Doch das macht es für Betroffene nicht leichter. Ganz im Gegenteil: Symptome wie Magenschmerzen, Blähungen, Völlegefühl oder Übelkeit lassen sich auch anderen Krankheiten zuordnen, was eine eindeutige Diagnose schwierig gestaltet.

Vieles deutet darauf hin, dass die diffusen Beschwerden in der Magen-egend neben einer ungünstigen Ernährung auf psychische Ursachen zurückzuführen sind. Daher rührt auch der alternative Name für dieses Krankheitsbild: „Stressmagen“. Ärger und Stress können unseren Magen im wahrsten Sinn des Wortes stressen und uns somit ständige Probleme bereiten. Es gibt aber Möglichkeiten, die Umstände, die für Stress sorgen, zu verändern oder uns eine andere Art und Weise anzueignen, mit diesen Dingen umzugehen.

Dieser Ratgeber hilft Ihnen ganz konkret und praktisch mit wertvollen Ernährungstipps zur Vorsorge, aber auch für den Akutfall. Lernen Sie Entspannungsmethoden kennen, um Ihren gereizten Magen zu beruhigen, und machen Sie sich mit uns auf die Suche nach Erklärungen und Bewältigungsstrategien im Bereich der psychischen Gesundheit.

Wir wünschen Ihnen nun viel Freude beim Lesen, Nachdenken und Umsetzen!

Ihre
Karina Haufe und Uschi Kaltner

Mein magen- freundlicher Tag

Frühstück Kamut-Porridge

Für 4 Portionen

🕒 15 Min.

1,2l Haferdrink • 360 g Kamutflocken (Reformhaus oder Bioladen) • 4 EL Rohrzucker • 8 getrocknete Datteln (ohne Stein) • 2–3 Tropfen Vanillearoma • 1 Handvoll gemischte Beeren

- Haferdrink, Kamutflocken und Zucker in einem Topf zum Kochen bringen. Inzwischen Datteln klein hacken. Hitze reduzieren und Vanillearoma sowie Datteln unter den Porridge rühren. Diesen bei schwacher Hitze unter Rühren 5 Min. köcheln lassen.

- Den Porridge auf Schälchen verteilen und leicht abkühlen lassen. Zum Servieren mit frischen Beeren garnieren.

Mittagessen Frische Gurkenschiffchen

Für 4 Portionen

🕒 15 Min.

2 Gurken • 100 g grüne oder schwarze Oliven (ohne Stein) • 240 g Magerquark • 40 g Joghurt • 1 Bund Dill • Salz, Pfeffer

- Gurken jeweils schräg in drei große Teile schneiden und längs halbieren. Oliven, Magerquark, Joghurt und drei Viertel des Dills im Mixer mit der Pulstaste durchmixen. Die Creme mit Salz und wenig Pfeffer würzen.

- Anschließend die Creme auf die Gurkenschiffchen verteilen und das Ganze mit klein geschnittenem Dill garnieren.





Abendessen

Dinkel-Kartoffel-Knödel mit Fenchelgemüse

Für 4 Portionen

⌚ 50 Min.

360 g Kartoffeln • 2 Fenchelknollen • etwas frische Petersilie • 40 g Dinkelflocken • 40 g Dinkelmehl (Type 630) • 2 Eigelb • Salz, Pfeffer • etwas geriebene Muskatnuss • 2 EL Speiseöl

● Kartoffeln in etwa 20 Min. gar kochen. Inzwischen Fenchel in kleine Würfel schneiden und Petersilie fein hacken. Dinkelflocken ohne Fett in einer Pfanne goldbraun anrösten.

● Geschälte Kartoffeln, Mehl, Eigelb, Dinkelflocken, Petersilie und Gewürze im Mixer oder in der Küchenmaschine zu einem Teig verarbeiten. Aus der Masse mit den Händen Knödel formen und diese in reichlich siedendem Salzwasser offen 20 Min. garen lassen.

● Inzwischen Fenchel in einer Pfanne im Öl anschwitzen, mit Salz und wenig Pfeffer abschmecken. Die Knödel zum Fenchelgemüse servieren.





Der Magen – ein komplexes Organ

Wenn sich unser Magen mit Problemen meldet, wollen wir wissen, was dahintersteckt und was bei Beschwerden hilft. Erfahren Sie mehr dazu in diesem ersten Teil.

Unser Magen stellt sich vor

Unser Magen ist elementar wichtig für einen rundum gesunden Organismus. Doch wofür ist er eigentlich genau zuständig und was stört ihn bei seiner Arbeit?

Vielleicht haben Sie sich bisher noch nicht ausführlich mit dem Aufbau und der Funktion Ihres Magens beschäftigt, obwohl er Ihnen immer wieder Sorgen bereitet. Um die Probleme an der Wurzel zu packen, ist es sinnvoll, ein wenig über dieses für unser Wohlbefinden so wichtige Organ zu wissen und es genauer zu verstehen. Im Folgenden erklären wir Ihnen deshalb, wie unser Magen aufgebaut ist und wie er funktioniert. Sie erfahren auch, welche Lebensgewohnheiten ihm eher schaden und was ihm guttut.

Verschiedenes kann auf den Magen schlagen

Sie werden schnell merken, dass es dabei nicht auf die zugeführte Nahrung alleine ankommt, sondern auch andere Faktoren

eine Rolle spielen. So hängt es mit unserem vegetativen Nervensystem zusammen, ob uns ein Essen bekommt oder nicht: Werden Speisen unachtsam hinuntergeschlungen, lassen Magenprobleme nicht lange auf sich warten. Das haben Sie vielleicht schon am eigenen Leib erfahren. Auch Sorgen, die am Esstisch diskutiert werden, beeinträchtigen die Atmosphäre, die wiederum unsere Verdauungsorgane beeinflusst. Unsere Psyche hat einen starken Einfluss auf die Verdauung, positiv wie negativ. Es ist daher kaum verwunderlich, dass unsere seelische Verfassung für eine gesunde Verdauungsfunktion oft wichtiger ist als das zugeführte Lebensmittel selbst. Unser kulinarischer Genuss hängt also auch von der Umgebung ab, in der wir essen, und von den Menschen, mit denen wir unsere Mahlzeiten teilen.