

21 Magenerkrankungen

„Essen hält Leib und Seele zusammen“, „Liebe geht durch den Magen“ oder „Es schlägt mir auf den Magen“ sind Redensarten, die darauf aufmerksam machen, welche Bedeutung der Magen über seine Organfunktion hinaus besitzt. Der Bauch wurde schon immer als Zentrum des Wohlbefindens angesehen. Ein Hinweis darauf, Körper, Seele und Geist in eine ganzheitliche Therapie einzubeziehen. Gerade das gelingt in der **Phytotherapie** besonders gut, wobei traditionell eine Fülle von pflanzlichen Heilmitteln und Gewürzen zur Verfügung steht, die Ihnen in diesem Kapitel vorgestellt werden. Häufig genügen Arzneitees, diätetische Maßnahmen oder das Würzen von Speisen, um eine Besserung der Beschwerden herbeizuführen. Deshalb wird es Sie nicht verwundern, dass die Selbstmedikation mit Heilpflanzen bei Verdauungsbeschwerden einen hohen Stellenwert hat. Hier finden Sie Bilder einer Auswahl der wichtigsten Pflanzen: Enzian (Abb. 21.1), Ingwer (Abb. 21.2), Kamille (Abb. 21.3), Kohl (Abb. 21.4), Süßholz (Abb. 21.5) und Tausendgüldenkraut (Abb. 21.6).



Abb. 21.1 Enzian (*Gentiana lutea*), die Wurzel als wirksamer Bestandteil im Magenbitter.



Abb. 21.2 Ingwer (*Zingiber officinale*), bewährtes Mittel gegen Reiseübelkeit.



Abb. 21.3 Kamille (*Matricaria recutita*), krampflösend und schmerzlindernd bei Magenbeschwerden.



Abb. 21.4 Kohl (*Brassica oleracea*), die Pflanze mit dem „Anti-Ulkus-Faktor“.

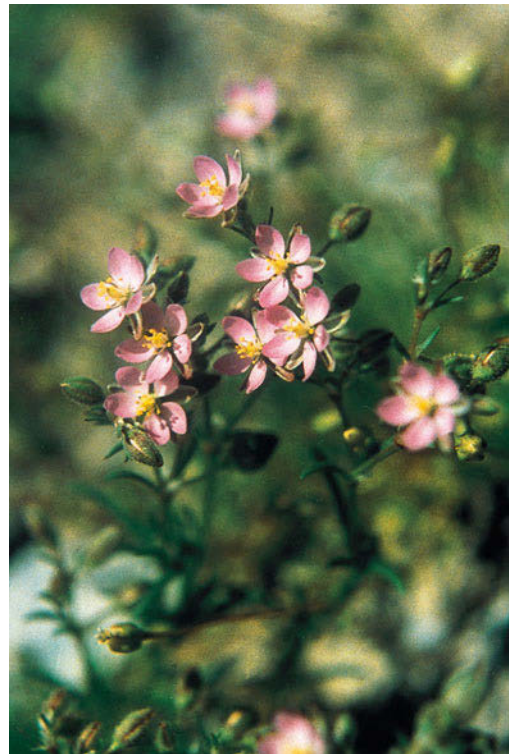


Abb. 21.6 Tausendgüldenkraut (*Centaurium erythraea*), Tonikum gegen nervöse Magenbeschwerden.



Abb. 21.5 Süßholz (*Glycyrrhiza glabra*), schleimhautschützend bei Gastritis.

21.1 Allgemeines

Phytotherapeutisches Umfeld

- Praxis-Einstieg: Eigenerfahrung der Bitterstoffwirkung (Kasten „Praxis“, Kap. 17.3)
- Grundlagen der Bitterstoffe und zugehörige Pflanzen (Kap. 17.3)
- Heilpflanzen bei Magenerkrankungen
- Praxis-Rezept: Medizinalwein und Theriak (mit Bitterstoffdrogen; Kap. 8)

Es stimmt, was Paracelsus sagte, dass wir uns durch das tägliche Essen krank machen können, aber auch stärken und unsere Gesundheit erhalten. Der **Verdauungsvorgang** ist außerordentlich komplex und eng verbunden mit dem vegetativen Nervensystem: Schon wenn wir Appetit verspüren, werden die Verdauungssäfte zum Fließen gebracht. Das vegetative Nervensystem ist zuständig für die Muskelbewegungen, mit denen der Speisebrei durchgeknetet wird, und gleichermaßen für die Erzeugung des Magensafts, die Produktion von Histamin, Prostaglandin und Gastrin. Hormonelle, nervale und enzymatische Faktoren sind eng miteinander verbunden und stehen in einem sensiblen Gleichgewicht miteinander, um die Sekretion, Motorik und Durchblutung zu regulieren. Seelische Belastungen oder ungesunde Ernährung können dieses Gleichgewicht stören und „auf den Magen schlagen“. Der Nervus vagus kann durch Stressfaktoren so übererregt werden, dass sich Magengeschwüre bilden. Deshalb sollte man bei der Suche nach der Ursache von Magenerkrankungen immer auch nach Ursachen im seelischen Bereich forschen.

Die aufgenommene Nahrung kommt am besten nach dem Motto „Gut gekaut ist halb verdaut“ mechanisch fein zerkleinert über die Speiseröhre in den Magen, vom kohlenhydrat-spaltenden Enzym Ptyalin vorverdaut und gut mit Speichel vermischt. Im Magen wird der Speisebrei durchgeknetet und durch konzentrierte Salzsäure desinfiziert. Erst im sauren Magenmi-

lieu (pH 1) beginnt die Eiweißverdauung (Pepsinogen und Kathepsin). Frischkost wird am schnellsten, stark fettthaltige Speisen werden am langsamsten verdaut. Deshalb reicht man frische Salate zu Beginn, weil sie die Verdauungssäfte „locken“.

Grundvoraussetzung dafür, **Krankheiten der Verdauungsorgane vorzubeugen**, ist eine **gesunde Ernährung**. Sie soll abwechslungsreich, naturbelassen und vollwertig sein, damit der Körper die nötigen Nährstoffe, Spurenelemente, Vitamine und Enzyme aufnehmen kann. „Moderne“ Ernährungsgewohnheiten machen dies oft unmöglich: Durch Kochen oder Braten gehen Vitamine verloren. Enzyme werden bereits bei 30–40 °C nahezu vollständig zerstört; Enzymgifte werden zusätzlich in Konservierungsmitteln dafür eingesetzt, Speisen haltbar zu machen. Ein Mangel an körpereigenen Enzymen vermindert aber die Nahrungsauswertung. Zunehmend zerstören Antibiotika (z. B. über Fleisch eingenommen) die gesunde Darmflora – die lebensnotwendigen Darmbakterien machen eine Auswertung der Nahrung aber überhaupt erst möglich. In einer gestörten Darmflora haben krankheitserregende Bakterien, Pilze und Pilzgifte ein leichtes Spiel (Kap. 20 und Kap. 30.2).

Durch einen Mangel an **Bitterstoffen** wird die Nahrung nur ungenügend ausgewertet. Das kann vielerlei Beschwerden nach sich ziehen und es überrascht nicht zu erfahren, dass lediglich durch eine tägliche kleine Gabe von Bitterstoffen oftmals Kopfschmerz und Migräne verschwinden! Raffinierte Zucker und Weißmehle sind sogenannte „Mineralstoff- und Spurenelementräuber“ und tragen eher zur Übersäuerung bei. Auch größerer Fleischkonsum kann eine Übersäuerung verursachen – Bitterstoffe gleichen den Säure-Basen-Haushalt aus (Kap. 16). Zu wenige **Ballaststoffe** verursachen einen trägen Darm und verdichteten Speisebrei, in dem Giftstoffe entstehen können, die den Körper belasten.

21.1.1 Phytotherapie

Aufgrund neuerer experimenteller und klinischer Studien gewinnen „Magenphytotherapeutika“ zunehmend an Bedeutung. Nicht nur bei akuten, auch bei chronischen und funktionellen sowie bei psychosomatisch bedingten Magenerkrankungen spielen Arzneipflanzenanwendungen eine große Rolle. Die Übergänge zwischen den einzelnen Krankheitsbildern sind durch die funktionelle Verbindung der Verdauungsorgane häufig fließend. Das kann bei Teemischungen sehr gut berücksichtigt werden. Bei schwereren Erkrankungen kommt die Phytotherapie an ihre Grenzen, kann aber begleitend oder unterstützend eingesetzt werden.

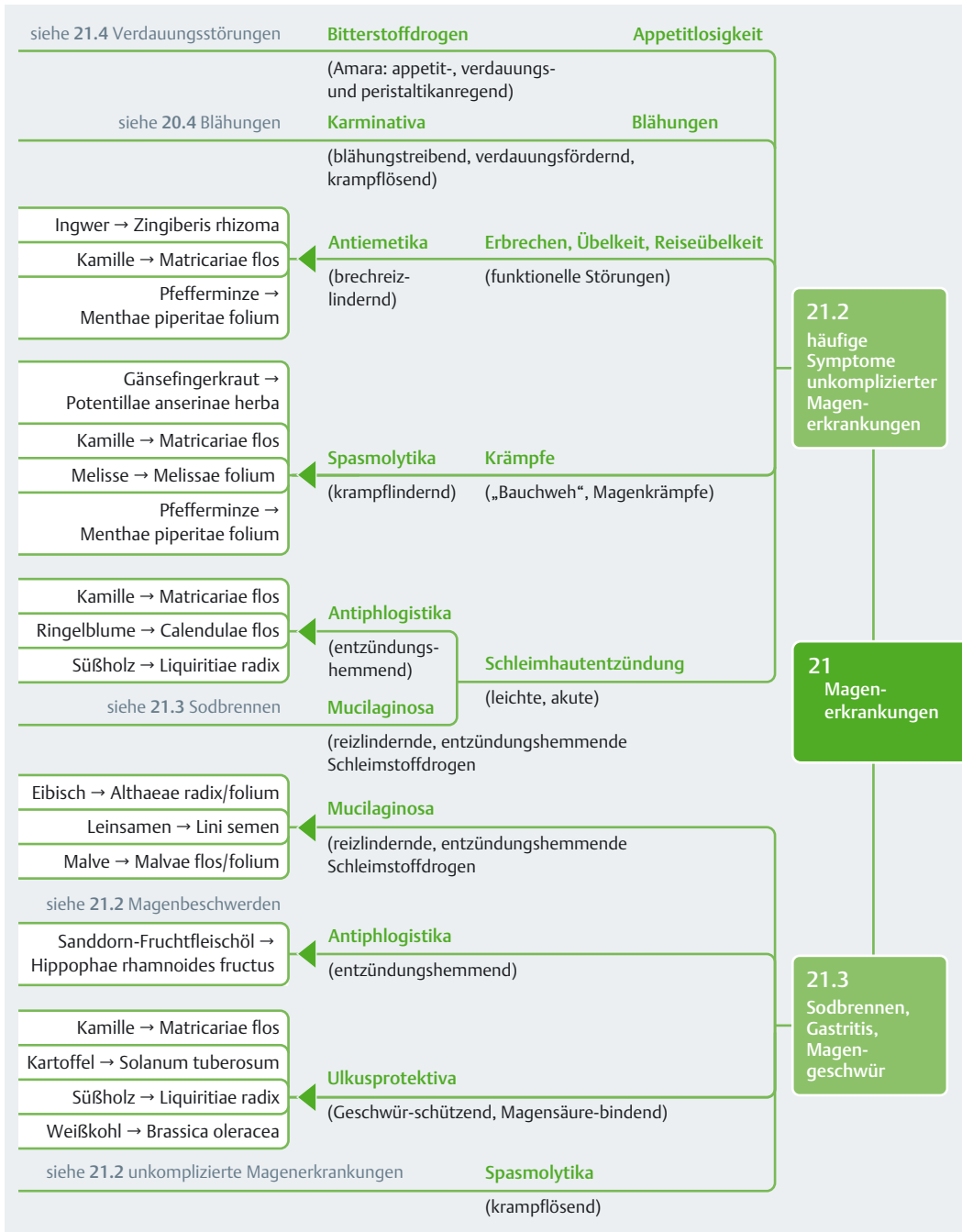
Zum Einsatz kommen

- sekretionsanregende, appetit- und gallefördernde **Bitterstoffdrogen**,
- verdauungs- oder gallefördernde, krampflösende, blähungstreibende und entzündungshemmende **Aromatika** sowie
- schleimhautschützende **Mucilaginosa**.

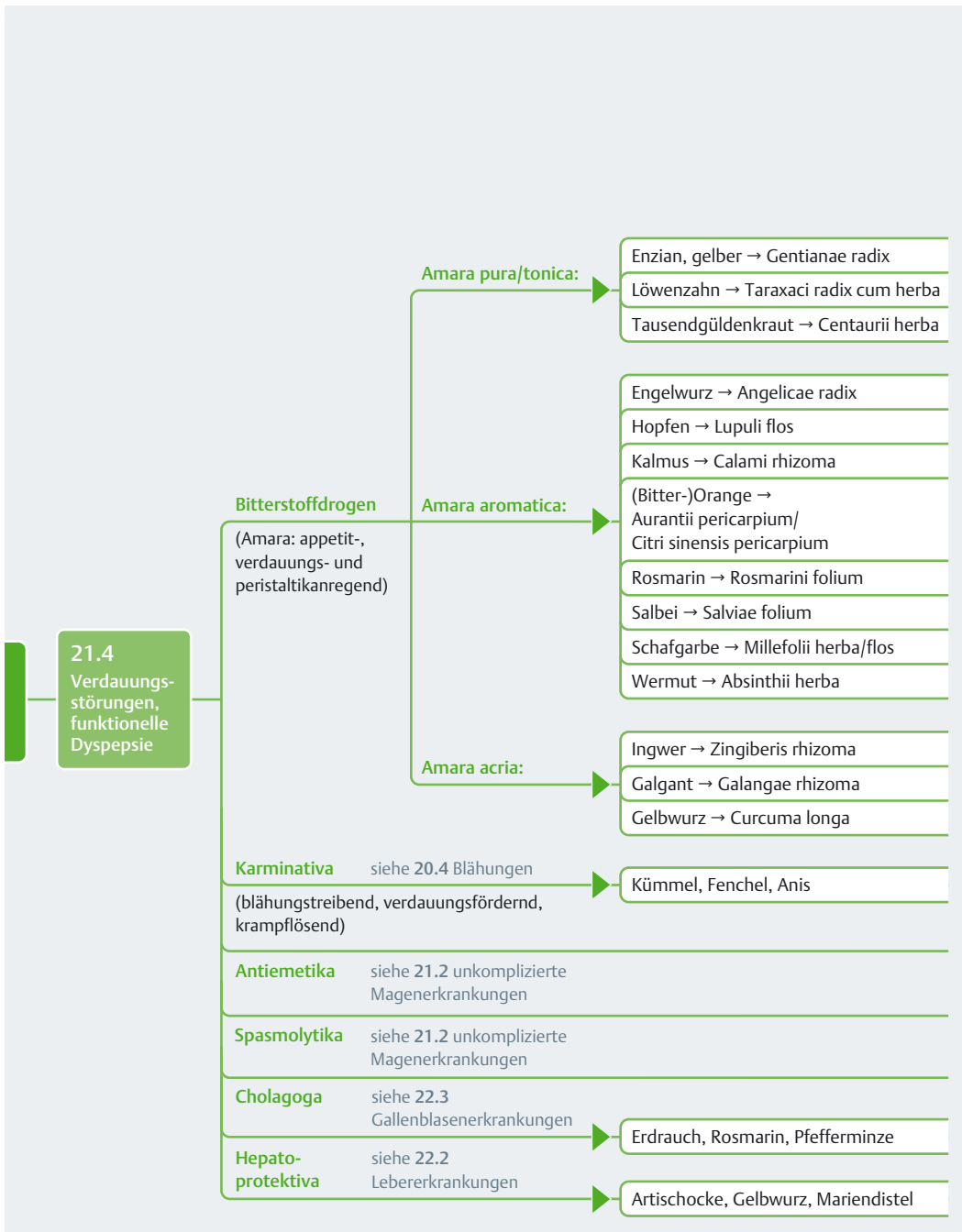
Information

Arzneiteemischungen für den Magen sollten körperwarm, also weder heiß noch kalt getrunken werden.

21 – Magenerkrankungen



Mindmap Magenerkrankungen.



Mindmap Magenerkrankungen.

21.2 Akute, unkomplizierte Magenerkrankungen

Bestimmt haben auch Sie schon öfter an einer „akuten Magenerkrankung“ gelitten, unter „Bauchweh“, Übelkeit und Erbrechen, Appetitlosigkeit, Magenkrämpfen, einer akuten (nicht chronischen) Nahrungsmittelunverträglichkeit oder einer akuten Gastritis, vielleicht aufgrund einer Überladung des Magens, oder es wurde Ihnen oder Ihren Kindern schlecht beim Autofahren. In diesen Fällen sind **sofortige lindernde Maßnahmen** nötig. Wahrscheinlich kennen Sie die hervorragende Wirksamkeit von Kamille- oder Pfefferminztee aus eigener Erfahrung – wir haben sie in diesem Kapitel dargestellt. Persistieren allerdings die Beschwerden, sind abklärende Untersuchungen erforderlich, um die Ursachen der Magenbeschwerden zu analysieren und zu behandeln.

21.2.1 Übelkeit und Erbrechen

Im besten Falle ist Erbrechen das sinnvolle Bedürfnis des Körpers, sich von schädlichen Substanzen zu befreien. Das Brechzentrum im Gehirn verursacht, durch chemische oder nervöse Reize aktiviert, die entscheidenden Muskelkontraktionen im Magen – ein Schutzreflex, der das Erbrechen auslöst. Der „ruckartigen Entleerung des Mageninhalts“ gehen meist vegetative Symptome voraus wie Blässe, Schweißausbruch und erniedrigter Blutdruck. Die **Ursachen** aber sind vielseitig. Neben harmlosen Verdauungsstörungen können auch Vergiftungen, Herz-Kreislauf- oder zerebrale Erkrankungen, Appendizitis, Migräne, Glaukomanfall, psychische Ursachen, Aufregung, Angst oder Nervosität, Schwangerschaft, Sonnenstich oder Reisen die Ursache sein. Natürlich steht die ursächliche Behandlung im Vordergrund; bei starken Brust-, Kopf-, Augen- oder Herzbeschwerden: sofort zum Arzt!

Phytotherapie bei Übelkeit und Erbrechen

Bei leichten bis mittelschweren funktionellen Störungen im Gastrointestinaltrakt haben sich neben entspannenden, krampflindernden **feuchtwarmen Auflagen** mit Kamillentee oder Heublumen Kombinationen mit aromatischen **Bittermitteln, Antiphlogistika** und **Karminativa** bewährt:

- bei Übelkeit und Erbrechen **Pfefferminze, Kamille, Melisse** und **Ingwer** (Ingwer in der Schwangerschaft behutsam, eher in kulinarischen Dosen einsetzen), speziell bei Leber-Galle-Störungen **Pfefferminze, Artischocke** u. a. Bittermittel,
- bei Kinetosen (Reisekrankheit) **Ingwer** und **Pfefferminze**,
- bei verdorbenem Magen **Kamille**.
- **Mariendistelsamen** helfen, die Entgiftungsstation Leber zu schützen.
- Bei hormonell bedingtem Schwangerschaftserbrechen hat sich eine Teemischung mit **Melisse, Kamille, Himbeer-** und **Pfefferminzblättern** bewährt, pro Tasse gewürzt mit einer 1-€-Stück-großen Scheibe **Ingwer**.

21.2.2 Reisekrankheit

Unter der Reisekrankheit, Kinetose genannt, versteht man Beschwerden, die während des Fahrens im Auto oder auf dem Schiff auftreten. Die **Ursachen** liegen in den visuellen Wahrnehmungen des Auges, die nicht mit den Schwingungen, die das Gleichgewichtszentrum des Innenohrs zu verarbeiten hat, übereinstimmen. Das Auge passt sich den Fahrbewegungen an, aber das Innenohr vermag die ständig wechselnden Impulse nicht zu regulieren. Möglicherweise spielt auch Histamin eine ursächliche Rolle.

Da das Gleichgewichtsorgan mit dem Brechzentrum im Gehirn verbunden ist, werden bei entsprechender Empfindlichkeit die bekannten **Symptome** ausgelöst: leichtes Unwohlsein, Blässe, Kreislaufschwäche, kalter Schweiß bis hin zu lang anhaltendem Erbrechen mit starker Erschöpfung.

Phytotherapie bei Reisekrankheit

Hier wirkt **Ingwer** direkt am Verdauungstrakt und ist ein sicheres Mittel, auch **Pfefferminze** hat sich bewährt, am besten vorbeugend vor Fahrtbeginn als Tee, evtl. gewürzt mit Ingwer, oder als Pfefferminzplätzchen (*Menthae piperitae rotulae*). 1 TL getrockneter Ingwer oder ½ TL frisch geriebener Ingwer in 1 Glas Apfelsaft schmeckt und wirkt gleichermaßen, auch für Kinder. Für sie hat sich auch ein **Riechkissen** (Kap. 11.4) bewährt mit je 30 g Minze, Melisse, Ingwer und gestoßenem Fenchel.

Praxistipp

Gute Vorbereitung

Einige Tage vor Beginn einer Seereise Vitamin-B₆-Kuren durchführen. Das setzt die Erregbarkeit der motorischen und vegetativen Nerven herab (Prof. Müller-Limmroth, München, empfiehlt 2–3 Tage vor Abreise 2 × 40 mg Vitamin-B₆-Dragees tägl.).

21.2.3 Magenkrämpfe

Bei leichteren **Krämpfen** im Magen-Darm-Bereich ist **Gänsefingerkraut** zu empfehlen, das „Krampfkraut“, das besonders die glatte Muskulatur und vor allem den Magenpförtner beruhigt, zusätzlich die krampflösende und entzündungshemmende **Kamille** sowie die krampflösende und brechreizlindernde **Pfefferminze**. Bewährt hat sich auch die stark entzündungshemmende und krampflösende **Süßholzwurzel**.

Weitere Informationen: Verdauungsstörungen (funktionelle Dyspepsie, Reizmagen) (Kap. 21.4)

21.2.4 Akute unkomplizierte Gastritis

Eine **akute Gastritis** (leichte, unkomplizierte Magenschleimhautentzündung) kann bakterieller oder viraler Ursache sein oder hervorgerufen werden durch verdorbene Nahrungsmittel, Diätfehler, Medikamente, Giftstoffe, Stress, Allergien oder übermäßigen Alkohol- oder Nikotingenuss.

Symptome sind Sodbrennen, Völlegefühl, Übelkeit, Erbrechen und Appetitlosigkeit sowie ein beeinträchtigtes Allgemeinbefinden, öfters auch Kopfschmerzen.

Die phytotherapeutischen Therapiekonzepte in diesem Abschnitt sind auf diese leichte Gastritis ausgerichtet.

Cave

Abklärung empfohlen: Eine akute Gastritis kann auch als **Begleiterscheinung schwerer Erkrankungen** entstehen, bei der die Phytotherapie an ihre Grenzen kommt: nach Verbrennungen, schweren Verletzungen, nach Unfällen oder Verätzungen, bei akutem oder chronischem Nierenversagen oder einer Sepsis, Urämie oder Schock sowie nach Operationen. 60–100 % der Patienten auf einer Intensivstation zeigen eine akute Gastritis, die sich ohne prophylaktische Therapie in 15 % der Fälle zu einer lebensbedrohlichen **hämorrhagischen Gastritis** entwickelt. Daher gehört heute eine Gastritisprophylaxe mit Protonenpumpenhemmern und H₂-Rezeptorenblockern zur Standardtherapie vor größeren Operationen! Die **Komplikation** einer akuten Gastritis ist eine **Magenblutung**. Deshalb müssen akut verlaufende Gastritiden mit Blutungen und anhaltenden, therapieresistenten Beschwerden immer durch eine Gastroskopie abgeklärt werden.

Phytotherapie bei unkomplizierter Gastritis

Eine leichte, akute (nicht hämorrhagische, unkomplizierte) Gastritis kann meistens schnell behoben werden durch Weglassen der auslösenden Faktoren und **Heilpflanzenteemischungen** aus **Kamille**, **Pfefferminze**, **Melisse**, **Fenchel** oder **Gänsefingerkraut**. Feuchtwarme **Dampfkompresen** auf den Magen (**Kamille**, **Heublumen**) und warme Füße (Fußbad) lindern die Beschwerden. Bessern sich die Beschwerden nicht oder kommt es zu Bluterbrechen oder Blut im Stuhl, sind eine diagnostische Abklärung (Magenblutung?) und daraus folgende weitere Therapiemaßnahmen dringend erforderlich.