

kostenlose Broschüre zum Mitnehmen

Wenn Magen und Darm

verstimmt sind



crossmed Edition
Arzt und Patient im Gespräch

Verlag Crossmed GmbH
Oberer Schranntenplatz 9
88131 Lindau
Telefon 0 83 82-40 92 34
Telefax 0 83 82-40 92 36
info@crossmed.de
www.crossmed.de
www.patienten-bibliothek.de

Redaktion Sabine Habicht
PR Service
Oberer Schranntenplatz 9
88131 Lindau
Telefon 0 83 82-27 50 56
Telefax 0 83 82-27 50 57
SHabicht@t-online.de

Layout Crossmed GmbH

Auflage 1/2011

Bildnachweis Deckblatt, Fotolia - Markus Schwebke,
Seite 2 - Kochen, CMA, Seite 3 - Schematische Darstellung Magen/Darm, Benninghoff-
Goerttler, Seite 4 - Magen, www.die-topews.de, Seite 5 - Milchtrinken,
www.swissmilk.ch, Seite 6 - Kaffee/Rauchen, www.nikotinnachrichten.blogspot.com,
Daniel Rottschald, Seite 8 - Untersuchung an der Speiseröhre, Fraunhofer-Institut für
Integrierte Schaltungen IIS, Erlangen, Seite 9, Ultraschalluntersuchung Darm,
www.Presstext.at, Martin Stickler, Seite 11 - Magen, www.die-topnews.de, Seite 12 -
schlafendes Kind, www.onmeda.de, Seite 14 - Mineralwasser, Obst, Informationszen-
trale Deutsches Mineralwasser, Seite 15 - Autogenes Training, www.pressebox.de -
Astro TV

Seite	
1	Vorwort
2	Die Funktion des Magen- / Darm-Systems
4	Beschwerden und Symptome
7	Häufige Erkrankungen
9	Diagnostische Möglichkeiten
10	Verstimmung des Magens/Darms - nur eine Floskel oder ernst zu nehmender Hintergrund
12	Therapeutische Möglichkeiten
	Was können Sie selbst tun ?
14	- Ernährung
15	- Bewegung
15	Adressen / Internet / Literatur

Liebe Leserinnen, liebe Leser

der Magen-Darm-Trakt ist ein wesentlicher Bestandteil unseres Verdauungssystems.

Meist werden wir erst auf ihn aufmerksam, wenn er nicht richtig funktioniert und uns etwas "auf den Magen schlägt".

Unser allgemeines Wohlbefinden hängt in hohem Maße davon ab, ob unser Verdauungssystem gesund ist und funktioniert.

Leider trägt unsere zivilisierte Lebensweise nicht dazu bei, dass wir die Arbeit, die Magen und Darm täglich 24 Stunden leisten, erleichtern.

Zu viel sitzende Tätigkeiten, zu wenig ausgleichende Bewegung, eine un ausgewogene Ernährung, dauerhafter Stress lassen Magen und Darm "verstimmen".

Beschwerden wie Druck und Völlegefühl nach dem Essen, Bauchschmerzen, Blähungen, Sodbrennen oder Durchfall sind oftmals die Folgen, die die meisten Menschen vor allem als lästig und störend empfinden.

Doch wie funktioniert eigentlich unser Verdauungssystem ?

In dieser Broschüre stellen wir Ihnen zunächst den Aufbau und die Funktionen des Magen-Darm-Traktes vor und gehen dann insbesondere auf die häufig vorkommenden Beschwerdesymptome, mögliche Erkrankungen sowie therapeutischen Maßnahmen ein .

Ebenso hinterfragen wir, ob eine Magen "*verstimmung*" nicht nur eine Floskel bedeutet, sondern tatsächlich emotionale Hintergründe damit verbunden sein können.

Wir zeigen Ihnen auch, dass ein bewusster Lebensstil viel zu einem gesunden Magen und Darm beitragen kann.

Ihre

Crossmed Redaktion

Die Funktion des Magen-/Darm-Systems

Die Nahrungsaufnahme und anschließende Verwertung durch das Verdauungssystem sind für den Menschen die Grundlage des Lebens.

Der Magen-Darm-Trakt arbeitet unermüdlich 24 Stunden am Tag. Er zerlegt die Nahrung in seine kleinsten Bestandteile, so dass diese möglichst optimal zur Versorgung unseres Körpers verwertet werden können.

Ist das Verdauungssystem in Ordnung, schenken wir ihm lediglich bei der Nahrungsaufnahme sowie der späteren Ausscheidung der nicht verwertbaren Produkte Beachtung.

Stellen sich jedoch Magen-Darm-Beschwerden wie Völlegefühl, Blähungen, Sodbrennen oder Durchfall ein, fühlen wir uns unwohl und möchten diese lästigen Quälgeister möglichst schnell und ohne Aufsehen beseitigen.



Der erste Schritt: Genussvoll Essen

Wir können viel dazu beitragen, die Funktion unseres Verdauungssystems zu unterstützen.

Lernen wir dieses wichtige Organsystem besser kennen !

Der Weg der Nahrung

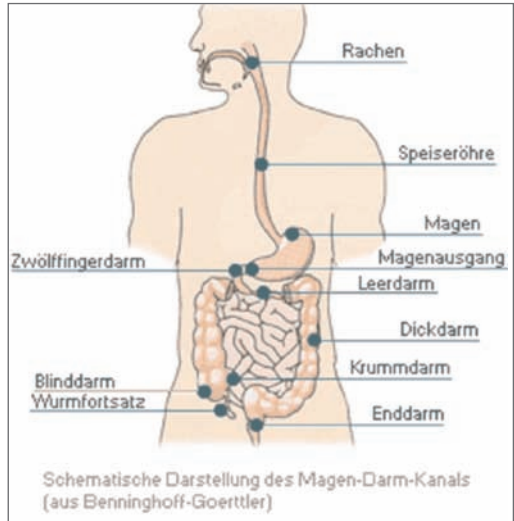
Die Nahrung wird über die Mundhöhle aufgenommen und durch Kauen zerkleinert, da kleinere Nahrungsbrocken besser verdaut werden können.

In der Mundhöhle fängt bereits der Verdauungsvorgang an, indem spezielle Enzyme (Eiweiße) des Speichels mit der Spaltung von Kohlehydraten beginnen.

Über die Speiseröhre erreicht der Nahrungsbrei den Magen. Der Magen dient als Zwischenspeicher der Nahrung. Der Nahrungsbrei wird dort mit Hilfe von Säure von möglichen Krankheitserregern gereinigt und durch Enzyme weiter verdaut.

Die Verweildauer der Nahrung im Magen hängt stark von deren Zusammensetzung ab und kann zwischen 2 und 7 Stunden dauern.

Vom Magen gelangt der Speisebrei in den Dünndarm. Im oberen Teil des Dünndarms, dem Zwölffingerdarm, münden die Gänge der Bauchspeicheldrüse und der Gallenblase. An dieser Stelle werden dem Speisebrei Verdauungssäfte (Enzyme) zugefügt, die die Nahrung weiter aufspalten.



Der Dünndarm ist der eigentliche Ort der Verdauung. Er ist fünf bis acht Meter lang. Die Verweildauer der Nahrung im Dünndarm beträgt in der Regel zwischen 18 und 24 Stunden, bei Darmträgheit auch bis zu 200 Stunden. Die Darmzotten des Dünndarms sind finger- oder blattförmige Ausformungen der Schleimhaut. Sie vergrößern die Fläche, auf der die Nahrungsbestandteile vom Darm in das Blut aufgenommen werden, um das Fünffache. Diesen Vorgang nennt man Resorption. Über das Blut gelangen die Nährstoffe in die Leber und werden dort weiter verarbeitet.

Nachdem nun kaum noch Nährstoffe vorhanden sind, gelangt der Rest der Nahrung vom Dünndarm in den Dickdarm. Wo diese beiden Organe ineinander übergehen, befindet sich der kurze Blinddarm mit dem fünf bis acht Zentimeter langen Wurmfortsatz.

Im Dickdarm passiert der Speisebrei den aufsteigenden, den quer- und den absteigenden Teil. Auf diesem Wegstück wird ihm fortlaufend Flüssigkeit entzogen - insgesamt ca. 9 Liter pro Tag.

Zuletzt bleiben nur noch die unverdaulichen Bestandteile der Nahrung übrig. Sie gelangen vom Dickdarm in den Mastdarm, der Endstation des Verdauungssystems.

Beschwerden und Symptome

Magen-Darm-Beschwerden sind äußerst vielfältig und kommen oft in Kombination vor, wie zum Beispiel Bauchschmerzen und Durchfall.

Nachfolgend möchten wir die häufigsten Beschwerdebilder aufzeigen. In der Regel verschwinden diese Symptome bald wieder, insbesondere wenn es natürliche Reaktionen unseres Körpers auf zum Beispiel falsches Essverhalten oder verdorbene Lebensmittel sind.

Sind die Ursachen klar erkennbar, hilft insbesondere Ruhe, Zeit und Enthaltsamkeit, um die Beschwerden rasch zu beseitigen.

Trotzdem sollten die Symptome ernst genommen werden, denn sie können auch erste Anzeichen für ernsthafte Erkrankungen sein.

Die Beschwerden können plötzlich (akut) auftreten und von selbst ausheilen oder auch einen langfristigen (chronischen) Verlauf nehmen und zu beträchtlichen Einschränkungen der Lebensqualität führen.

Beschwerden, die regelmäßig und nicht nur sporadisch auftreten und über längere Zeit anhalten, bedürfen in jedem Fall einer ärztlichen Abklärung. Dies gilt insbesondere dann, wenn sich bei einer früheren Medikation keine Verbesserung der Symptome eingestellt hat und die Ursache unklar ist.

Bei folgenden Symptomen sollten Sie umgehend einen Arzt aufsuchen, denn die Symptome könnten Ausdruck einer Komplikation sein:

- starke, plötzlich auftretende und anhaltende Magenschmerzen
- blutiger oder schwarzer Stuhl (Teerstuhl)
- blutiges Erbrechen
- Fieber in den letzten 7 Tagen
- deutlicher, ungewollter Gewichtsverlust



Nehmen Sie Beschwerden ernst !

Aufstoßen

Aufstoßen von Luft kann willkürlich erfolgen aber auch als Notwendigkeit empfunden werden. Mit jedem Bissen, den wir zu uns nehmen, schlucken wir auch Luft. Manche Menschen schlucken Luft in großem Ausmaß und merken es gar nicht. Sie leiden insbesondere unter Aufstoßen.

Aufstoßen kann auch ein Zeichen einer Refluxkrankheit (Rückfluß von Mageninhalten in die Speiseröhre) sein. Insbesondere wenn das Aufstoßen mit Sodbrennen verbunden ist.

Blähungen

Blähungen sind Gasansammlungen im Darmkanal, vorzugsweise im Dickdarm. Übermäßige Darmgasansammlungen werden als Meteorismus bezeichnet.

Darmgase entstehen im Dickdarm durch Stoffwechselaktivität von Bakterien aus unverdauten und nicht resorbierten Nahrungsbestandteilen. Blähungen sind daher immer von mehreren Faktoren abhängig: von der Geschwindigkeit mit der die Nahrung durch den Dünndarm gelangt, der Verdauungs- und Resorptionskapazität des Dünndarms, der Funktionsfähigkeit der Leber und der Bauchspeicheldrüse, der Darmflora und von der Ernährung.

Eine häufige Ursache sind das Reizdarmsyndrom und die Laktoseintoleranz (Unverträglichkeit von Milchzucker).



Bei Milchzuckerunverträglichkeit lieber Laktose-freie Milch genießen

Bauchschmerzen

Bauchschmerzen können eine Vielzahl von Ursachen haben.

Starke, plötzlich auftretende und anhaltende Magenschmerzen sollten auf jeden Fall umgehend durch den Arzt abgeklärt werden.

Durchfall

Durchfall ist oftmals harmlos und sollte nach 1 - 2 Tagen ausgestanden sein. Ursachen sind meist Spontanreaktionen auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Aufregung oder Angst.

Durchfall wird definiert mit mehr als 3 dünnflüssigen Stuhlgängen pro Tag.

Bei anhaltendem oder chronisch wiederkehrendem Durchfall unbedingt ärztlich untersuchen lassen.

Erbrechen

Erbrechen ist häufig eine natürliche Reaktion unseres Körpers auf ein "Zuviel": zuviel Alkohol, zu viel Fett, zuviel durcheinander oder Verdorbenes.

Achtung: Ist keine Ursache eindeutig erkennbar, sollte die Ursache ärztlicherseits abgeklärt werden.

Interessant: Der Brechreflex wird im sogenannten Brechzentrum des Stammhirns (im Bulbus) ausgelöst: Eine Reizung erfolgt durch vielfältige Informationen: z. B. aus dem Magen-Darmkanal, durch optische Eindrücke, Geschmack, Geruch, vom Innenohr, durch Gifte und sogar Medikamente.

Übelkeit

Übelkeit kann bei sporadischem Auftreten harmlos und Hinweis auf vorübergehende Muskelkrämpfe im oberen Magen-Darm-Trakt sein, beispielsweise ausgelöst im Zusammenhang mit psychischen oder hormonellen Umstellungen (z.B. bei Schwangerschaft).

Übelkeit ist ein unangenehmes Gefühl, das sich in der Magengegend bemerkbar macht. Oft geht Übelkeit mit Appetitlosigkeit, Abgeschlagenheit, Schweissausbrüchen, Brechreiz und einem niedrigen Blutdruck einher.

Bei anhaltender oder immer wieder kehrender Übelkeit können auch ernsthafte Krankheiten Ursache sein und sollte ärztliche abgeklärt werden.

Sodbrennen

Sodbrennen ist ein brennendes Gefühl, das aus der Speiseröhre stammt.

Ursache des Sodbrennens ist ein Rückfluß von Mageninhalt zurück in die Speiseröhre. Bei gehäuften und verlängertem Sodbrennen kann es zu einer Entzündung der Speiseröhre kommen. Alkohol, Nikotin, Koffein können Sodbrennen ebenso auslösen wie fettes und scharfes Essen, aber auch Pfefferminze, Zitrusfrüchte und Schokolade.



Verstopfung

← Eine Stuhlfrequenz von 3 x täglich bis 3 x pro Woche gilt als normal! Eine akute Verstopfung sollte nur vorübergehend auftreten, z.B. durch ungewohnte Ernährung, Aufregung oder eine "fremde" Toilette.

Eine chronische Verstopfung kann wiederum vielfältige Ursachen haben und gilt es ärztlich abzuklären.

Ein dauerhafter Einsatz von Abführmitteln ist keine Lösung für eine Verstopfung und kann schädliche Folgen haben. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt.

Häufige Erkrankungen

Hinter den vorangegangenen Beschwerden und Symptomen stecken häufig eher harmlose Ursachen, die schon durch Änderungen einfacher Verhaltensweisen rasch abklingen.

Es können jedoch ebenso Warnzeichen von schweren Magen- oder Darmerkrankungen sein, die unbedingt ärztlich behandelt werden müssen.

Einige der häufigeren Krankheitsbilder möchten wir an dieser Stelle kurz beschreiben:

Enteritis

Enteritis ist die Entzündung der Darmschleimhaut. Sie tritt häufig zusammen mit einer Gastritis auf.

Krankheitserreger sind Salmonellen, Eschericia coli und andere Mikroorganismen, die durch verunreinigtes Trinkwasser oder Lebensmittel in den Darm gelangen. Die Vergiftung äußert sich durch Krämpfe, Übelkeit, Erbrechen sowie Durchfall. Die Symptome treten bereits wenige Stunden nach dem Essen auf.

Gastritis

Gastritis ist eine Magenschleimhautentzündung, die als akute wie auch chronische Erkrankung vorliegen kann.

Häufige Ursachen sind übermäßiger Alkohol- oder Nikotingenuss, verdorbene Speisen, die Einnahme von Medikamenten (z.B. Schmerz- oder Rheumamittel) und insbesondere Stress und seelische Probleme. Darüber hinaus kann der Erreger *Helicobacter pylori* Ursache einer chronischen Gastritis sein.

Häufige Symptome sind heftige Oberbauchschmerzen, Appetitlosigkeit sowie Übelkeit, was auch zum Erbrechen führen kann.

Morbus Crohn und Colitis ulcerosa

Morbus Crohn und Colitis ulcerosa sind schubweise verlaufende chronisch-entzündliche Darmerkrankungen. Morbus Crohn befällt zumeist den Dünndarm, Colitis ulcerosa den Dickdarm.

Die Symptome sind blutiger Durchfall, ständiger Stuhldrang, Bauchschmerzen, Fieber, allgemeine körperliche Schwäche.

Magengeschwüre

Magengeschwüre entstehen durch eine überhöhte Salzsäureproduktion. Gleichzeitig bildet sich weniger Magenschleim, so dass der natürliche Schutz im Magen nicht mehr vorhanden ist. Dadurch greift die Säure die Magenwand an und es kommt langsam zu einer "Selbstverdauung" der Magenwand.

Gefährlich ist bei Magengeschwüren, dass es zu Blutungen oder einem Magendurchbruch kommen kann.

Die Beschwerden bei Magengeschwüren können sehr unterschiedlich sein. Häufig verursachen sie ein Druckgefühl und Schmerzen im Oberbauch.

Refluxösophagitis

Die Refluxösophagitis ist eine Entzündung der Speiseröhre (Ösophagus), die durch einen regelmäßigen Rückfluss (Reflux) von saurem Magensaft in die Speiseröhre verursacht wird.

Durch einen zu häufigen und zu langen Übertritt des sauren Mageninhaltes in die Speiseröhre entsteht ein ständiger Reiz auf die untere Speiseröhrenschleimhaut. Dieser führt zu Entzündungen der betroffenen Schleimhaut.

Das Leitsymptom der Refluxösophagitis ist das Sodbrennen. Die typische Kombination von Sodbrennen und "saurem Aufstoßen" ist ein deutlicher Hinweis für das Vorliegen der Refluxkrankheit.

Länger anhaltende Symptome sollten ernst genommen und ärztlich behandelt werden. Denn es könnten sich Geschwüre bilden wie auch Narben, die die Speiseröhre verengen.



Untersuchung der Speiseröhre

Diagnostische Möglichkeiten

Bereits durch das Gespräch mit dem Arzt können Beschwerden durch gezieltes Fragen weiter eingegrenzt werden.

So können Schmerzen beispielsweise im Oberbauch oder unterhalb des Nabels auftreten, sie können krampfartig oder dauernd vorhanden sein. Diese Unterscheidungen helfen dem Arzt, die richtige Diagnose zu finden.

Im Weiteren wird der Arzt durch Betrachten, Abtasten, Abklopfen und Abhören die Symptome und Ihre Ursachen weiter eingrenzen. Bei anhaltenden Beschwerden werden weitere Untersuchungen vorgenommen:

➤ Blutuntersuchungen/Atemtests

Viele Magen-Darm-Erkrankungen wirken sich auf das Blutbild und die Blutwerte aus, so können Entzündungswerte erhöht oder der rote Blutfarbstoff (Hb-Wert) erniedrigt sein. Ein Atemtest kann das Mageng Bakterium *Helicobacter pylori* nachweisen.

➤ Magen- und Darmspiegelung (Gastroskopie und Kolposkopie)

Bei der Magenspiegelung wird ein dünner Schlauch durch Mund und Speiseröhre in den Magen vorgeschoben, eine kleine Kamera ermöglicht Aufnahmen aus dem Mageninneren. Die Schleimhaut von Speiseröhre und Magen kann genau untersucht und von verdächtig aussehenden Bereichen Proben (Biopsien) entnommen werden.

➤ Die Darmspiegelung erfolgt für den Dünndarm über Mund und Speiseröhre, für den Dickdarm über den After.

➤ Ultraschall, Röntgen, Computertomographie (CT), Magnetresonanztomographie (MRT)

Im Ultraschall werden einzelne Darmschlingen sichtbar, auch Flüssigkeit. Eine Röntgenaufnahme im Stehen zeigt zum Beispiel bei einem durchgebrochenen Magengeschwür freie Luft unter dem Zwerchfell.



Ultraschalluntersuchung des Darms

CT oder MRT zerlegen den Körper technisch in viele dünne Scheiben, so dass auch kleinste Veränderungen sichtbar werden.

Verstimmung des Magens / Darms

"Wenn der Magen verstimmt ist ..", "Es ist mir etwas auf den Magen geschlagen...", sind dies nur Floskeln oder haben diese Bemerkungen einen wahren Hintergrund ?

Bei der Betrachtung des Magen-Darm-Traktes ist dessen Entstehung während der Embryonalphase (der zweite Abschnitt der Schwangerschaft, zwischen der 2. und der 8. - 12. Woche) elementar.

Wir wissen, dass sich während dieser Entwicklungsphase aus dem sogenannten Neuralrohr neben dem Hypothalamus auch der Darm entwickelt.

Hypothalamus

Der Hypothalamus ist eine wichtige „Schaltzentrale“ unseres Körpers. Er ist ein Gehirnbeich im Zwischenhirn und befindet sich unterhalb (=hypo) des Thalamus.

"Dieser Hirnbereich des limbischen Systems, das Emotion und motivationales Verhalten (Essen, Trinken, Sexualität) reguliert, unterscheidet sich vom kognitiven Hirnrindbereich, welcher für das Denken und die Sprache verantwortlich ist. Hier im limbischen System werden Gefühle ausgelöst mit entsprechenden Überlebensreaktionen oder Angstreaktionen. Dabei hat es Vermittlerfunktion zwischen motivierendem Verhalten, emotionalen Zuständen und Gedächtnisprozessen. Des Weiteren reguliert es die Körpertemperatur, die Verdauung, die Atmung, den Schlaf, die Libido und das Immunsystem.

Wenn es vielleicht in der Zukunft gelingt, durch entsprechende Therapie, das limbische System zu beeinflussen, dann sind nicht nur psychische Entgleisungen reduziert, sondern auch die körperlichen Reaktionen, beispielsweise im Magen-Darm-Trakt."

(Quelle: Ursula Erbacher, PraxisMagazin 11/2006)

Reizmagen

Ein Reizmagen beruht auf einer funktionellen Störung des Organs. Das bedeutet, dass keine körperlichen Ursachen für die Erkrankung gefunden werden können, es aber dennoch zu Beschwerden kommt, weil das betroffene Organ nicht richtig "funktioniert".

Die Diagnose einer funktionellen Erkrankung wird dann gestellt, wenn alle in Frage kommenden organischen Erkrankungen ausgeschlossen wurden. Reizmagen und Reizdarm treten in Industrieländern oft auf. Frauen sind

häufiger betroffen als Männer. Die Erkrankung äußert sich durch Völle- und Druckgefühl wie auch durch vorzeitiges Sättigungsgefühl, Blähungen, Sodbrennen, Übelkeit oder Magenschmerzen.



Wie genau die Krankheit entsteht, ist nach wie vor nicht geklärt. Eine Rolle scheinen die Ernährungsgewohnheiten sowie individuelle Unverträglichkeiten gegen einzelne Nahrungsmittel zu spielen. Allein die Tatsache, dass sich der nervöse Magen überproportional häufig und auch heftig in belastenden Lebenssituationen bemerkbar macht, also zum Beispiel in der Pubertät, bei beruflichem Stress oder nach dem Verlust einer Bezugsperson, spricht dafür, dass die Krankheit einen psychosomatischen Hintergrund hat. Psychosomatisch bedeutet aber nicht, dass der Reizmagen ein eingebildetes Leiden ist. Man weiß, dass die Psyche verschiedene Regulationsvorgänge des Körpers stark beeinflusst.

So steht der Magen über nicht willentlich zu beeinflussende Nervenbahnen mit dem Gehirn in Verbindung. Dieses so genannte parasymphatische Nervensystem steuert die Magenbewegungen und die Sekretion der Magensäure. Wie sehr die Psyche den Appetit kontrolliert, weiß wohl fast jeder noch vom letzten Liebeskummer.

Reizdarm

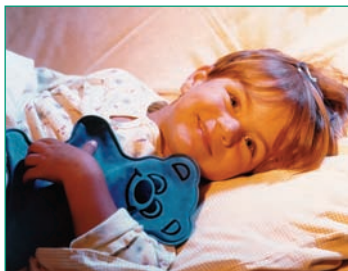
Die genaue Ursache des Reizdarmsyndroms ist unbekannt. Wahrscheinlich spielen mehrere Faktoren bei der Entstehung dieser funktionellen Störung eine Rolle. Beim Reizdarmsyndrom können Störungen der Motorik des Darms bei der Darmpassage des Stuhls festgestellt werden sowie ein höheres Schmerzempfinden des Dick- und Enddarmes.

Die verstärkte Schmerzwahrnehmung im Darm kann durch eine Überempfindlichkeit des Magen-Darm-Trakts selbst, durch eine gestörte Schmerzverarbeitung im Gehirn (zentrales Nervensystem) oder aber durch eine gestörte Kommunikation zwischen dem zentralen Nervensystem und dem Nervensystem des Darmes entstehen. Der gesamte Verdauungstrakt besitzt ein eigenes Nervensystem (enterisches Nervensystem), das für eine geregelte Verdauung und für den normalen Transport von Nahrung und Stuhl verantwortlich ist. Dieses sogenannte "Darmhirn" kommuniziert laufend mit dem Kopfhirn, u.a. auch, damit die Darmfunktionen mit anderen Körperfunktionen koordiniert werden können.

Therapeutische Möglichkeiten

Neben den Dingen, die einem der gesunde Menschenverstand rät wie

- leicht verdauliche Kost oder
- keine Nahrung
- viel Flüssigkeit
- Bettruhe



Manchmal hilft schon eine
Wärmflasche

helfen im Allgemeinen Hausmittel wie Tees, eine Wärmflasche und natürliche Mittel bei Völlegefühl, Blähungen, Durchfall und Verstopfung.

Erstaunlicherweise können scharfe Gewürze einen empfindlichen Magen vom Schmerz befreien.

Und wussten Sie schon, dass man durch Schlafen auf der linken Seite Sodbrennen vermeiden kann ?

Handelt es sich nicht um eine "harmlose" Magen-Darm-Verstimmung, die in kurzer Zeit wieder reguliert ist, sondern um eine akute oder chronische Erkrankung, wird Ihr behandelnder Arzt mit Ihnen ein Behandlungskonzept besprechen, das in der Regel sowohl medikamentöse Maßnahmen wie auch ernährungstherapeutische Empfehlungen enthält.

Da die möglichen Behandlungen der in dieser Broschüre beschriebenen Erkrankungsbilder sehr umfangreich sind, gehen wir nicht näher auf diese Maßnahmen ein.

Nachfolgend möchten wir Ihnen einige Heilpflanzen aus der Phytotherapie vorstellen, die positive Wirkungen auf das Magen-Darm-System haben:

Angelikawurzel

Nur die heil- und zauberkräftigsten Pflanzen erhielten solche klangvollen Namen wie die Angelikawurzel, die auch "Engelwurz" oder "Erzengelwurz" genannt wird und bereits im Mittelalter eingesetzt wurde.

Sie ist entkrampfend und wirkt Galle-treibend.

Benediktenkraut

Der heilige Benedikt von Nursia habe - so wurde einst erzählt - seinen Mön-

chen, den Benediktinern, das Kraut empfohlen. Diese bauten es in ihren Klostergärten an und so kam die Pflanze zu ihrem Namen.

Die darin enthaltenen Bitterstoffe und ätherischen Öle wirken beruhigend auf den Magen und entspannend auf den Darm.

Fenchel

Eine seit Jahrhunderten geliebte Heilpflanze ist der Fenchel. Ursprünglich kommt er aus dem Mittelmeerraum.

Fenchel ist gut gegen Blähungen und unterstützt Magen und Darm.

Gänsefingerkraut

Durch den hohen Gerbstoffgehalt nutzt die Pflanze bei Magen- und Darmbeschwerden (Durchfall) - vor allem, wenn sie mit krampfartigen Schmerzen auftreten.

Übrigens: Wiederkäuer, die an Magenverstimmung leiden, fressen instinktiv Gänsefingerkraut !

Kamille

Kamilleblüten werden seit Jahrhunderten bei Verdauungsproblemen angewendet. Sie wirken beruhigend, krampflösend, entzündungshemmend und mildern Schmerzen wie Koliken und Bauchgrimmen.

Die Verdauungsfunktionen werden durch die Kamille normalisiert, sie regen den Fluss der Verdauungssäfte an und entspannen die Darmmuskeln.

Pfefferminze

Seine Inhaltsstoffe machen einen Pfefferminztee zu einem hervorragenden Heilmittel bei krampfartigen Beschwerden im Bereich von Magen, Darm, Gallenblase und der Gallenwege.

Süßholz

Süßholz, bekannt als Lakritze, bildet auf der Magenschleimhaut eine Schutzschicht und ist dadurch ein wertvolles Mittel gegen Magenreizungen. Asiatisches Süßholz wird in China schon seit mehr als 2000 Jahren als Heilpflanze genutzt.

Wermut

Die heilige Klosterfrau Hildegard von Bingen erkannte im Mittelalter die Heilkraft des Wermutkrauts. Wermut ist eine der wirklich bitter schmeckenden Pflanzen, hat jedoch eine wohltuende Wirkung auf das Verdauungssystem, besonders bei Appetitlosigkeit und Verdauungsproblemen.

Was können Sie selbst tun ?

Mit einer ausgeglichenen Lebensweise und einer gesunden Ernährung können Sie viel für das Verdauungssystem Magen-Darm tun, um Gesundheit und Wohlbefinden zu gewährleisten.

Ernährung

☛ Langsames, ruhiges und regelmäßiges Essen

Ohne belastende Hektik und Zeitdruck, möglichst 5 kleinere Mahlzeiten am Tag. Gutes Kauen hilft der Verdauung ebenso wie regelmäßige Mahlzeiten.

☛ Trinken Sie ausreichend

Für eine optimale Darmfunktion benötigt der Körper viel Flüssigkeit. Nehmen Sie mindestens 2 Liter am Tag, am besten in Form von Mineralwasser, Saft oder Tee zu sich.



☛ Von Allem nicht zu viel !

Vermeiden Sie zu viel Süßes, Fettiges, Salziges.

☛ Ernähren Sie sich möglichst ausgewogen

Achten Sie auf eine ausgewogene, faserreiche Kost. Dazu zählen naturbelassene Lebensmittel, frisches Obst, Gemüse und Salat. Tierische Fette und rotes Muskelfleisch nur in Maßen.



Ballaststoffreiche Kost ist ebenfalls wichtig, doch steigern Sie die Mengen nur langsam, da Ballaststoffe Blähungen auslösen können.

Milchsaure Produkte wie Joghurt, Buttermilch etc. unterstützen eine gesunde Darmflora.

☛ Verzichten Sie auf bestimmte Nahrungsmittel

Bei Unverträglichkeit bestimmter Nahrungsmittel sollten Sie am Besten darauf verzichten, so können Sie die Reizungen der Darmschleimhaut vermeiden.

Auch Rauchen, Alkohol und Kaffee schädigen den Verdauungstrakt.

Bewegung

➤ Körperliche Aktivität

Zu wenig Bewegung beeinträchtigt auch die Darmfunktion negativ. Eine ausgleichende Gymnastik, die vor allem die Bauchmuskeln trainiert sowie Ausdauersportarten wie Wandern, Schwimmen, Radfahren usw. tun nicht nur den Muskeln gut, sondern bringen auch den Darm in Schwung.

➤ Seelische Ausgeglichenheit

Da viele Magen-Darm-Erkrankungen auch psychische Ursachen haben können, ist es wichtig, dass Sie regelmäßige Ruhepausen und Entspannungsphasen einlegen. Entspannungstechniken wie Yoga, Meditation, Atem- oder Bewegungsübungen können eine positive Wirkung auf das Verdauungssystem haben.



Adressen / Internet / Literatur

Deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung der Krankheiten von Magen, Darm und Leber sowie von Störungen des Stoffwechsels und der Ernährung (Gastro-Liga) e. V.

Friedrich-List-Straße 13 - D-35398 Gießen

Telefon: 0641/9 74 81-0 - Telefax: 0641/9 74 81-18

www@gastro-liga.de

www.gastro-navigator-online.de

Gastroenterologen Suchservice

Verdauungsstörungen - Vorbeugen und richtig behandeln
von Albert und Dr. med. Oliver Schad, Compact Verlag

Magen und Darm natürlich behandeln - GU Ratgeber
von Amrei Pfeiffer, GU Verlag

Richtig einkaufen bei Magen-Darm-Beschwerden: Diagnose. Ernährungs-Tipps.
Richtig einkaufen. Einkaufs-Tabellen.
von Karin Hofele, Trias Verlag



Information zum Mitnehmen!

Crossmed Informationsbroschüren aus der Serie „**Arzt und Patient im Gespräch**“, zu vielen Themen rund um Ihre Gesundheit, finden Sie bei Ihrem Facharzt, in Kliniken, Rehazentren und in vielen Apotheken und Drogerien. Selbstverständlich kostenlos zum Mitnehmen oder zu bestellen unter www.crossmed.de im Internet. Hier finden Sie auch die Themenliste der aktuellsten Informationsbroschüren.



www.patienten-bibliothek.de
www.health-library.org