

GESUNDHEIT

Nie wieder sauer, gereizt, entzündet Das neue Schutzprogramm für den Magen

Weil das Leben manchmal hektisch ist
und unsere sensible Körpermitte darauf reagiert:
11 Wohlfühl-Tipps für einen entspannten Bauch

Unser Magen ist ein echtes Hochleistungsorgan: Im Jahr kneten seine Muskeln rund eine Tonne Nahrung zu Brei. Und seine Schleimhaut stellt mit 35 Millionen Drüsen täglich ca. drei Liter Magensäure her, um die Nahrung anzuverdauen und schädliche Keime abzutöten. „Doch zu viel, zu fettes, zu scharfes, zu süßes, auch zu

hastiges Essen bedeutet Stress für den Magen“, erklärt Prof. Michael Stimpel, Facharzt für Innere Medizin aus Düsseldorf. „Auch zu wenig Schlaf und zu viel Arbeit belasten ihn. Kein Wunder, dass der Magen bei sieben von zehn Deutschen gereizt reagiert, verkrampft, zu viel Säure produziert, sich entzündet. „Es

kommt zu Schmerzen, Völlegefühl, Sodbrennen, Aufstoßen, Übelkeit“, warnt der Experte. Viele Betroffene greifen dann zu frei verkäuflichen Säureblockern aus der Apotheke, den Protonenpumpenhemmern. Prof. Stimpel rät: „Halten kurzfristige Erste-Hilfe-Maßnahmen sind sie durchaus sinnvoll. Doch eine Dauereinnahme in Eigenregie kann zu zahlreichen Gesundheitsproblemen führen.“ Der Säuregehalt sinkt, der pH-Wert steigt. Die Nahrung wird nicht mehr optimal vorverdaut, die Keimabwehr durch die

Magensäure klappt nicht mehr ausreichend. Neueste Studie warnen sogar vor Nebenwirkungen wie Osteoporose mit einem höheren Knochenbruch-Risiko, Darmentzündungen, Herzbeschwerden. Prof. Stimpel rät: „Halten Magenbeschwerden grundsätzlich länger als eine Woche an, sollten Sie die Ursache unbedingt von einem Arzt untersuchen lassen.“

Tatenlos abwarten, bis der Magen sauer reagiert, müssen Sie aber trotzdem nicht. **Das hilft:**

1 Leinsamen-Tee

→ Arznei-Leinsamen (Apotheke) bilden zusammen mit Wasser ein Hydrogel, das die Magenschleimhaut wie ein Schutzfilm vor Säure schützt. **Zubereitung:** 2 EL Leinsamen in 250 ml kaltem Wasser 20 Minuten aufquellen lassen. Immer wieder umrühren. Durch ein Sieb gießen, Tee erwärmen. 30 Minuten vorm Essen 1 Tasse, 3-mal täglich.

2 Nicht zu heiß, nicht zu hastig

→ Weil heißes Essen die Schleimhaut schädigen kann, **sollten Mahlzeiten körperwarme 37 bis 38 Grad haben.** Den Magen schonen auch fünf kleinere statt drei große Mahlzeiten – und spätestens drei Stunden vor dem Zubettgehen nichts mehr essen und trinken. Ideal: von 18 bis 8 Uhr morgens nichts mehr essen. Wer **jeden Bissen 50-mal kaut**, nimmt dem Magen Verdauungsarbeit ab.



3 Fantasiereise

→ Sie entspannt den Tonus der Magenmuskulatur. **So geht's:** Setzen Sie sich bequem hin, schließen Sie die Augen. Atmen Sie ruhig und entspannt. Stellen Sie sich eine zarte, weiße Feder vor, die von einem warmen Windhauch getragen wird. Folgen Sie ihr in Gedanken, wie sie über eine grüne Wiese fliegt. Immer wieder sinkt sie nach unten. Kurz bevor sie das Gras berührt, wird sie vom Wind wieder hochgehoben und schwebt weiter. Beobachten Sie, wie sie durch die Luft tanzt und dann sanft auf Ihrer geöffneten Hand landet. Spüren Sie ihren zarten Flaum. 30 Minuten, täglich.



Fotos: AP/ix, dpa, luckyluckyhappy.de, Jumpfoto (2), Shutterstock, 123RF (5), Text: Susanne Schütte

4 Bach-Plätschern

→ Neurowissenschaftler haben erforscht, dass CDs mit **Naturgeräuschen wie Bachplätschern, Blätter-, Meeresrauschen, Wal- oder Vogelgesängen** besonders tief entspannen. Auch Nervensystem und Muskulatur des Magens. **So geht's:** An einem ruhigen Ort entspannt hinsetzen, Augen schließen. 30 Minuten den Natur-Melodien lauschen. Täglich.

5 Mumijo-Heilerde

→ Bei Sodbrennen, Aufstoßen und Völlegefühl setzt die ayurvedische Medizin auf das Felssekret des Himalaya. Besonders der hohe Schwefel-Anteil von Mumijo (Internet, Kräutlerläden) reguliert die Verdauungsarbeit, hilft bei Magenproblemen. Auch dann, wenn daran Schmerzmittel, Kortison, Rheuma-Präparate schuld sind. Das zeigt eine iranische Studie. **Zubereitung:** 1- bis 2-mal täglich 30 Minuten vor den Mahlzeiten **1 gestrichenen TL Mumijo-Heilerde in 1 Glas Wasser** einrühren, in kleinen Schlucken trinken.

Mumijo-Kur:

10 Tage Einnahme, 5 Tage Pause, 10 Tage Einnahme, 5 Tage Pause, 10 Tage Einnahme. Alle 3 bis 6 Monate wiederholen.



6 Lakritze

→ Studien belegen, dass der Süßholzwurzel-Inhaltsstoff Glycyrrhizin den Magenkeim Helicobacter pylori angreift. Gleichzeitig regt er die schützende Schleimproduktion an, **wirkt entzündungshemmend.** Zur Vorbeugung jeden Tag naschen, aber nicht mehr als 15 g echte Lakritze (Apotheke). Sonst droht Bluthochdruck-Gefahr.



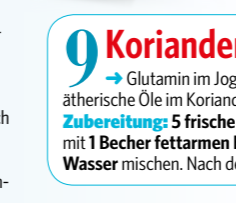
7 Yoga: Die halbe Heuschrecke

→ Eine US-Studie des Norwalk Community College, Connecticut, zeigt, dass **Yoga sogar einen Reizmagendarm bessert.** **So geht's:** Auf den Bauch legen, Arme seitlich unter den Körper, Handinnenflächen zeigen nach oben. Das Kinn liegt auf dem Boden, der Blick geht schräg nach vorn. Beim Einatmen linkes Bein strecken und ganz langsam möglichst weit anheben, die Hüfte bleibt am Boden, 5 Sekunden halten. Beim Ausatmen langsam senken. Dann Bein wechseln, anheben, 5 Sekunden halten etc. Pro Bein 10-mal.



8 Aloe-vera-Wasser

→ Die Blätter der Wüstenlilie stecken voller basischer Mineralstoffe. Sie neutralisieren überschüssige Magensäure, verhindern eine Überproduktion. **Zubereitung:** ½ Tasse Aloe-vera-Gel (Reformhaus) im Mixer mit ½ Glas stillem Wasser mischen. Eine halbe Stunde vor dem Frühstück einnehmen, mindestens 1 Monat lang.



9 Koriander-Joghurt

→ Glutamin im Joghurt und Phytonährstoffe, ätherische Öle im Koriander drosseln die Säure-Produktion. **Zubereitung:** 5 frische Korianderblätter klein zupfen, mit 1 Becher fettarmen Bio-Naturjoghurt und 150 ml stillem Wasser mischen. Nach dem Frühstück löffeln.



10 In den Magen atmen

→ Gezielte Atemübungen entspannen den Magen, so eine Studie der Universität Mailand. **So geht's:** Langsam durch die Nase einatmen. Zu sich selbst sagen: „1 - 2 - 3 - einatmen.“ Langsam wieder durch die Nase ausatmen: „4 - 5 - 6 - ausatmen.“ 10- bis 12-mal wiederholen. 7-mal am Tag.



11 Kartoffelsuppe

→ Die Basen in Kartoffeln neutralisieren Teile der Magensäure. **Zubereitung** für 1 Portion: **300 g Kartoffeln** schälen, in kleinere Würfel schneiden, in **400 ml Gemüse-Fond** mit **1 TL Kümmel, Salz** ca. 15 Minuten weich kochen. Mit einem Stabmixer pürieren, mit **1 Spritzer Bio-Apfelessig, 1 bis 2 EL Leinöl, Salz, Pfeffer, Muskat** abschmecken.

Kleiner Ernährungs-fahrplan

→ Verdauungsfördernd und magenfreundlich sind glatte Petersilie, Kreuzkümmel, Fenchel, Ingwer, Koriander, Zimt. **Honig hilft dabei, dass nicht zu viel Magensäure gebildet wird.** → Schwer verdaulich: Fast Food, Zucker, rotes Fleisch, Wurstwaren, geräuchertes, gepökeltes Fleisch (z. B. Kasseler), Zwiebeln, Kohl, Pfeffer, Chili, Hülsenfrüchte, Alkohol, Zitrusfrüchte, Kirschen, Zwetschgen, Pfirsiche, Weintrauben, Beeren, Fruchtsäfte, Mineralwasser mit Kohlensäure, Kaffee, Pfefferminztee, Schokolade, Räucherfisch, Kakao.

