

Wenn der Magen schmerzt

Unser Lebens- und Ernährungsstil führt immer häufiger zu Magenschmerzen.

Oft eine harmlose und vorübergehende Erscheinung, die sich von selbst wieder beruhigt. Tauchen die Beschwerden regelmäßig auf oder sogar mit anderen Symptomen wie Durchfall, Erbrechen oder schleimiger/blutiger Stuhl gemischt, sollte ein Arzt aufgesucht werden.

- Krampfartige Magenschmerzen, die mit Sodbrennen einhergehen können, weisen auf eine Magenschleimhautentzündung (Gastritis) oder ein Magengeschwür bzw. Zwölffingerdarmgeschwür hin.
- Tritt der Schmerz im Zusammenhang mit Durchfall auf, kann es sich um einen Magen-Darm-Infekt (Gastroenteritis) handeln.
- Wenn die Beschwerden erst nach 20 - 60 Minuten auftreten, liegt die Ursache eher nicht im Magen. Sie können beispielsweise bedingt sein durch Kolonmeteorismus (Blähungen, gefangene Darmgase links) oft im Rahmen eines Reizdarmsyndroms.
- Eine Bauchspeicheldrüsenentzündung (Pankreatitis) kann Schmerzen im gesamten Oberbauch, die bis in den Rücken strahlen, auslösen. Der Schmerz tritt dort vor allem nach dem Essen auf.
- Auch Magenkrebs (Magenkarzinom) kann neben Appetitlosigkeit, Übelkeit eine Gewichtsabnahme und Magenschmerzen verursachen.
- Oft strahlt der Schmerz bei einem Herzinfarkt neben dem linken Arm auch in die Magengegend aus. Daneben besteht ein typisches Druck- und Schmerzgefühl im Brustkorb (Brustspannung) mit Angst und Kaltschweißigkeit.
- Schmerzen unter dem rechten Rippenbogen lassen eher

an Leberprobleme und Gallenerkrankungen denken (z.B. Hepatitis, Gallensteine).

- Wenn Baucherkrankungen oder Operationen (z. B. am Magen, an der Gallenblase oder der Bauchspeicheldrüse) in der Krankheitsgeschichte vorkommen, können Beschwerden durch Verwachsungen auftreten. Sie sind manchmal lageabhängig.
- Magenschmerzen können auch durch Arzneimittel-Nebenwirkungen verursacht werden.

Die häufigsten harmlosen Magenbeschwerden sind auf die Ernährung zurückzuführen. Menschen, die zu viel essen oder zu wenig verdauungsfördernde Zutaten aufnehmen, können oft an Bauchschmerzen leiden. Oft sind uns die Fehler, die den Magen belasten, gar nicht bewusst: hastiges Essen, zu wenig kauen, schlechte Zähne, zu heißes oder zu kaltes Essen und trinken, zuviel scharfe oder fette Nahrung, alkoholische Getränke, Rauchen. Aber auch Ärger, Sorgen und Kummer, Stress und Nervosität. Menschen mit Erkrankungen wie Reizdarm, Morbus Crohn oder Entzündungen der Verdauungsorgane sind besonders anfällig.

Unverdaute seelische Probleme

Wer häufig unter Magenproblemen leidet, sollte sein Umfeld prüfen und gegebenenfalls auch hier aufräumen, nicht nur im Magen. Sie sollten sich auch fragen: „Was verdaue ich nicht richtig, was liegt mir denn so schwer auf dem Magen?“

Selbsthilfe bei Reizmagen

Liegt keine ernste Erkrankung zugrunde, können die Schmerzen durch einfache Hausmittel behoben werden. **Teesorten** wie Fencheltee mit Anis und Kümmel oder der verdauungsanregende Löwenzahn, Enzian, Engelwurzeln können Linderung bringen. Die Essgewohnheiten sollten umgestellt

oder mit einem Arzt abgeklärt werden. Trinken Sie jeden Morgen eine Tasse Koriandertee oder machen folgende Kur: Zwei bis drei Wochen lang jeden Tag zwischen den Mahlzeiten eine Tasse Kamillen- und Schafgarbentee trinken.

Bei Magenschmerzen, Übelkeit oder Druck im Magen

- Pfefferminzblätter (20 g), Kamillenblätter (10 g), Melissenblätter (10 g) und angestoßene Anisfrüchte (5 g). 2 TL der Mischung mit 250 ml kochendem Wasser übergießen, 10 Min. bedeckt ziehen lassen, abseihen. Davon eine Tasse Tee trinken.
- Oder drei Tropfen Pfefferminzöl mit ½ dl Wasser vor dem Schlafengehen.
- Auch ein Stück Ingwer lutschen oder eine Tasse Ingwertee trinken bringt Abhilfe.
- Trinken Sie nach dem Essen einen großen Schluck frisch gepressten Kartoffelsaft.
- Essen Sie eine Woche lang jeden Morgen zum Frühstück einen Haferflockenbrei, leicht gesalzen.
- Achten Sie darauf, dass Sie Ihre Mahlzeiten regelmäßig und möglichst zu denselben Zeiten einnehmen.
- Vermeiden Sie fette, sahnige oder scharf gewürzte Speisen.
- Gewöhnen Sie sich das kleine und möglichst magere Abendessen an.



Dr. Erika Balaicza, Internistin und Komplementärmedizinerin

- Erhöhen Sie den Anteil von Obst und Gemüse an Ihrem Nahrungsaufkommen drastisch.
- Verzichten Sie wenn möglich auf Kaffee, Fleisch und tierisches Fett.
- Streichen Sie Zucker und Süßigkeiten.
- Trinken Sie nach einem schweren und fetten Essen Artischockensaft, oder trinken Sie einen Magenbitter. Ein Glas frischer Kohlsaft tut auch sehr gut.
- Legen Sie sich eine Wärmflasche auf den Oberbauch.
- Falls Sie rauchen, sofort beenden.
- Wenn Sie Medikamente nehmen, überprüfen Sie, ob diese magenschädigend sind.
- Essen Sie mehrere kleine Mahlzeiten am Tag. Das bindet die Magensäure besser als drei große Hauptmahlzeiten.
- Reduzieren Sie Ihren Stress. Lernen Sie, Absagen zu erteilen und nicht zu allem Ja zu sagen.

Praxis für innere und komplementäre Medizin

- Vorsorgeuntersuchungen: DUNKELFELDMIKROSKOPIE nach Enderlein, VOLL-TEST
- Komplexe Behandlung von REIZMAGEN und anderen VERDAUUNGSSTÖRUNGEN
- IMMUNAUFBAUKUREN
- Komplexe SCHMERZBEHANDLUNG
- ALLERGIETHERAPIE
- Entschlackungskuren

Dr. Erika Balaicza und Dr. József Tamasi - www.biovital.it
39011 Lana, Bozner Str. 2/3 · Tel. 0473 56 13 00 · 380 34 77 299