Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 58 (2001)
Heft: 3: Frischer Schwung für Verdauung & Co.

Artikel: Mit neuem Schwung in den Frühling
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557526

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Mit neuem Schwung in den Frühling

Fühlen Sie sich

ein wenig schlapp, antriebslos, wintermüde? Würde Ihnen etwas mehr Glanz in den Augen und Frische auf der Haut nicht gut tun? Hätten Sie nicht auch Lust, den überheizten, trockenen Räumen zu entfliehen und lachend-leichtfüssig im Freien herumzutanzen? Oder fehlt Ihnen irgendwie der entsprechende Mumm? Machen Sie jetzt gleich den ersten Schritt! Den ersten Schritt zu mehr Lebensfreude.

Gesundheit

Wohlbefinden fängt im Innern des Körpers an. Schon die Ärzte des Altertums wussten, dass wir auf unser Verdauungssystem achten müssen, wenn wir uns rundum wohl, gesund und kräftig fühlen möchten. Eine ganz wesentliche, aber immer noch viel zu wenig beachtete Basis für die Gesundheit ist ein reibungslos funktionierender Magen-/Darmtrakt und eine gute Verdauung.

Seelische Ausgeglichenheit

Irgendwie weiss man es: Sorgen verdaut man schlecht, Ärger schlägt einem auf den Magen, Missverständnisse stossen sauer auf und seelischer Ballast liegt wie ein Stein im Bauch. Leidet man dann wirklich unter Sodbrennen, Magenkrämpfen oder Verstopfung, gibt man die Schuld aber nicht in erster Linie den psychischen Belastungen, sondern sucht vor allem erstmal nach medizinischer Abhilfe. Das ist natürlich legitim, doch sollten wir immer daran denken, dass die Gedanken, Gefühle und Nerven eine immense Bedeutung für das Geschehen in Magen und Darm haben. Übelkeit kommt nicht nur von verdorbenem Essen, wir fühlen uns auch zum «Kotzen», wenn wir sehr aufgeregt sind, Angst haben und Mobbing oder anderen Intrigen ausgeliefert sind. Sauer, vielleicht sogar «stinksauer», sind wir nicht nur, weil wir enttäuscht, ärgerlich oder gestresst sind, sondern weil wir tatsächlich unter Übersäuerung leiden, das heisst, das Säure-Basen-Gleichgewicht im Körper ist aus der Balance geraten. Das geschieht oft, wenn wir zu viel Fleisch und Süssigkeiten und zu wenig Getreide, Obst und Gemüse essen. Der Körper braucht beides, Basen und Säuren, aber die basischen oder basisch wirkenden Lebensmittel sollten bei weitem überwiegen.

Gutes Aussehen

Fahle, schlecht durchblutete Haut, brüchige Fingernägel, glanzlose Augen, stumpfes Haar oder entzündetes Zahnfleisch haben mehr mit der Ernährung und Verdauung zu tun, als man so gemeinhin denkt. Wenn Sie mit einem Lächeln und frischem Aussehen bezaubern wollen, kümmern Sie sich um Ihr Verdauungssystem und ändern Sie schlechte Ess- und Ernährungsgewohnheiten. Sie werden den Erfolg nicht nur am eigenen Leibe spüren, sondern auch im Gesicht sehen.

Abwehrstärke und Vitalität

Unser Immunsystem, ein äusserst kompliziertes und vielschichtiges Verbundsystem im Körper, hat eins seiner wichtigsten Zentren, oft sagt man: seine Wiege, im Verdauungssystem. Schon auf den Mundschleimhäuten gibt es Stoffe (Enzyme), welche die mit der Nahrung eingeschleusten schädlichen Keime vermindern und vernichten. Im Magen sorgt ein Säurebad für das Abtöten von gefährlichen Keimen, und im Darm findet die entscheidende Auseinandersetzung zwischen körpereigenen und körperfremden Organismen statt. Die Darmflora – die Besiedlung des Darms mit körpereigenen «guten» Bakterien – sorgt dafür, dass sich keine fremden Bakterien, Pilze oder Parasiten im Körper festsetzen. Im übrigen hängt das gute Funktionieren unseres Abwehrsystems von vier Regelmechanismen ab: dem Haushalt der Mineralstoffe, des Wassers, der Säuren und Basen sowie der bioelektrischen Energie – mit einem Wort: von der Ernährung. Sie sehen, wie wichtig das Verdauungssystem ist:

Reden wir also Klartext:

Verdauungs-sachen

Bis zu unserem zweiten oder dritten Lebensjahr ist die Verdauung ein grosses Thema (unserer Mütter). Danach ist radikal Schluss damit. Bauch, Magen, Gedärm, Ausscheidungen, After – Begriffe, die in Unterhaltungen über Krankheiten tabu sind. Und obwohl das Wort «Sch.....» heute in jedem Fernsehspiel und jedem zweiten Pop-Song zu hören ist, sind solche Grobheiten nicht jedermanns Sache. Selbst beim Arzt fällt es nicht immer leicht, gewisse Beschwerden anzusprechen. Dass unsere Vorfahren da nicht so zimperlich waren, ist noch in vielen Redensarten gegenwärtig: Kommt man zu Stuhle (wird man mit etwas fertig), bedeutet dies, mit dem Stuhlgang (nämlich dem Weg zum Abortsitz) hats geklappt. Den (dicken) Bauch trägt man mit Würde und Gelassenheit und nennt ihn liebevoll «Embonpoint» (in gutem Zustand); ist er voll, studiert man nicht gern; ein hungriger Magen hört auf nichts, ausser auf sein Knurren; was auf den Magen schlägt, liegt schwer wie Blei darin und Darmwind ist kein Begriff aus dem Sprachschatz der Wetterfrösche, sondern bezeichnet das gleiche wie Pups in der Kinder- und Flatus in der Ärztesprache.

Die Geniertheit, mit der wir über unsere Verdauung reden, steht in diametralem Gegensatz zur Perfektion, mit welcher die damit befassten Organe normalerweise funktionieren. Nur ein Beispiel: Ist es nicht erstaunlich, dass selbst aufgesprungene, blutende Hämorrhoiden am After nicht von den Millionen Bakterien, die wir mit dem Kot ausscheiden, infiziert werden?

Trotzdem sind Magen-Darm-Beschwerden ein verbreitetes Übel. Millionen von Menschen leiden unter Schmerzen und Unpässlichkeiten: teils als krampfartige Beschwerden im Bauch, teils als Blähungen, Völlegefühl, Durchfall oder Verstopfung. Falsche Essgewohnheiten und denaturierte Nahrungsmittel sowie die krankmachenden Folgen des Stress und andere seelische Belastungen sind die häufigsten Ursachen. Infektionen und schwere Erkrankungen wie Krebs spielen eine viel kleinere Rolle.

Essen – verdauen – ausscheiden – essen

Warum immer wieder der gleiche Kreislauf? Wir essen, um Energie zu gewinnen. Dafür muss die Nahrung umgewandelt werden. Diese Aufgabe erfüllt das Verdauungssystem: es ist dafür zuständig, körperfremde Substanz (die Nahrung) in körpereigene Stoffe umzuwandeln und Unbrauchbares wieder loszuwerden. Diesen Prozess nennt man ganz einleuchtend: Stoffwechsel. Wir müssen uns dabei klar machen, dass nur richtig verdaute Nahrung Gesundheit und Energie schenken kann.

Eine Reise durch Magen und Darm

Wie bei jeder gelungenen Reise gehören dazu umsichtige Reisevorbereitungen und die beginnen schon im Mund: Hier wird die Nahrung zerkleinert und eingespeichelt. Schon der Speichel enthält wichtige Verdauungsfermente, welche vor allem die Kohlenhydrate in der Nahrung aufschliessen. Leichtlösliche Nährsubstanzen werden sogar schon durch die

Mundschleimhaut aufgenommen. Damit die Verdauungssäfte im Speichel ihre Wirkung entfalten können, müssen Sie langsam essen und gründlich kauen. Mit dem Schlucken des Nahrungsbreis (Brei! nicht hastig gekaute, grosse Brocken) beginnt die eigentliche Fahrt.

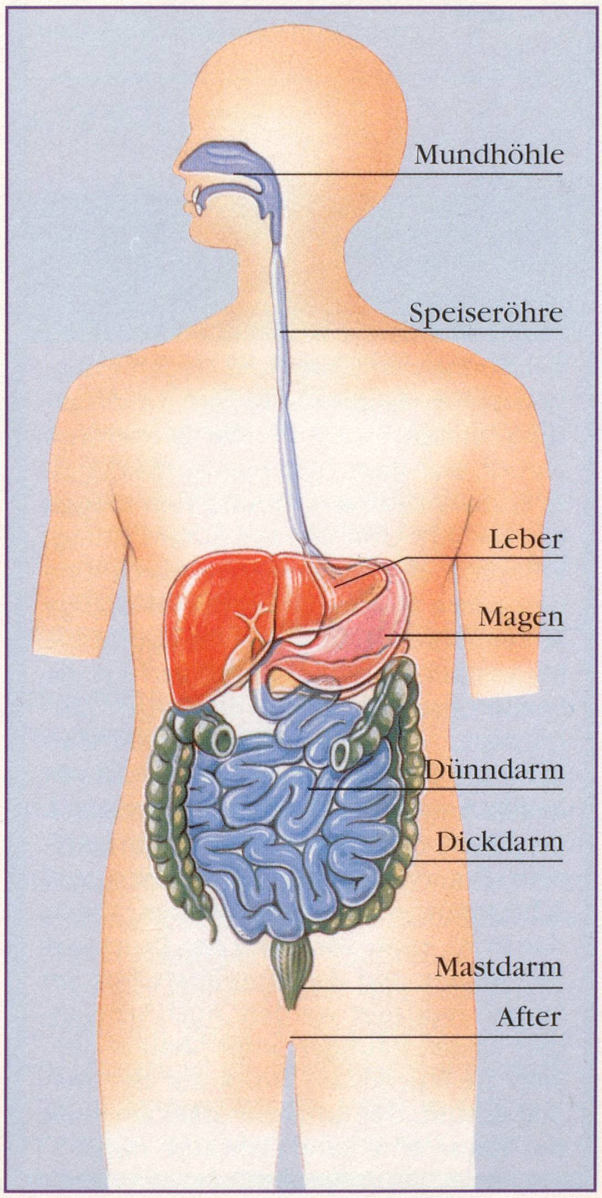
➡ **1. Station:** Die Speiseröhre ist ein muskulöser, etwa 30 Zentimeter langer Schlauch, der alles Geschluckte zum Magenmund transportiert. Die gekauten Bissen «rutschen» allerdings nicht durch den Schlauch, sondern werden durch rhythmische Bewegungen der elastischen Muskulatur immer mehr nach unten gedrückt. Schleimhautfalten und ein Muskelring an dieser Stelle garantieren, dass der Nahrungsbrei nur in Richtung Magen und nicht wieder nach oben laufen kann.

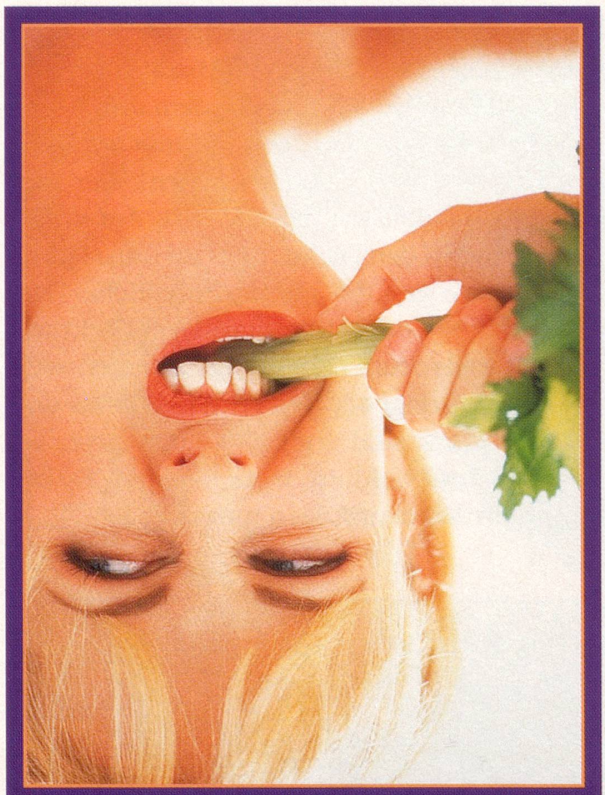
➡ **2. Station:** Im Magen wird der Nahrungsbrei nicht nur durchgeknetet, sondern mit einem im wahrsten Sinn des Wortes «ätzenden» Milieu konfrontiert: Die Produktion von täglich etwa zwei Liter ziemlich konzentrierter Salzsäure sorgt dafür, dass der Speisebrei desinfiziert wird. Pepsine beschäftigen sich vor allem mit der Aufspaltung der Eiweissbestandteile der Nahrung, Lipasen beginnen mit der Verdauung von Fett.

➡ **3. Station:** Durch den Pförtnermuskel gibt der Magen den Speisebrei an den ersten Teil des Dünndarms,den Zwölffingerdarm, weiter. Dort werden die Gallensäuren zugeleitet, welche die Fette aus der Nahrung so zerlegen, dass sie von der Darmschleimhaut aufgenommen werden können. Ausserdem münden dort auch die Gänge der Bauchspeicheldrüse (Pankreas), die Enzyme zusetzt.

➡ **4. Station:** Der fünf Meter lange gewundene Dünndarm ist der eigentliche Ort der Verdauung. Die lebhaften Bewegungen des Darms (Peristaltik), ein Wechselspiel von Zusammenziehen und Entspannung, transportiert den Speisebrei immer weiter. Unzählige Darmzotten an der Innenseite des Darms nehmen die Nahrungsstoffe auf, die grösstenteils über Venen und die Pfortader in das Blut aufgenommen werden. Die Pfortader führt die Nährstoffe zur Leber, welche sie weiter verdaut, entgiftet und bearbeitet. Der lange Streckenabschnitt durch den Dünndarm nimmt etwa vier bis sechs Stunden in Anspruch.

➡ **5. Station:** Der Speisebrei, dem nun fast alle Nährstoffe entzogen sind, gelangt am Ende des Dünndarms in den Dickdarm, der von nützlichen Bakterien besiedelt ist. Auf seiner Passage durch den Dickdarm wird ihm ständig Wasser entzogen, bis die unverdauliche Teile durch die ➡ **Endstation** Mastdarm (Rektum) und After als Stuhl (Kot) ausgeschieden werden. Der absteigende Teil des Dickdarms und der Mastdarm sind zudem Speicherorte, sodass die Ausscheidung trotz häufigen Essens nur relativ selten erfolgen muss.





Sodbrennen

Wir können im Sitzen und Liegen essen, ja sogar im Handstand futtern – die Nahrung kullert nicht in die Speiseröhre zurück, weil diese über eine ausgeklügelte Einbahnstrassen-Öffnung zum Magen hin verfügt. Und das aus gutem Grund: Während die Magenwände durch eine besondere Schleimhaut und eine üppige Schleimproduktion gegen die aggressive Magensäure geschützt sind, verfügt die Speiseröhre über keinen derartigen Säureschutz. Aus verschiedenen Gründen kann die Effektivität des «Verschlusses» leiden. Bei vollem Magen und übermässiger Säureproduktion kann es dann zu einem Brennen in der Speiseröhre und Schmerzen in der Brust kommen. Wenn das so ist, muss vor allem der Druck auf den Magen und der Säureüberschuss im Magen reduziert werden. Auch Schwangere leiden häufiger unter Sodbrennen, weil die Fruchtblase Druck auf den Magen ausübt. Der Schliessmuskel am Ende der Speiseröhre kann aber auch durch Genussgifte wie Alkohol und Nikotin beeinträchtigt werden.

Gelegentliches Sodbrennen durch saures Aufstossen kennen viele. Glücklicherweise hält es meist nur kurze Zeit an und klingt dann wieder ab. Das brennende und stechende Gefühl hinter dem Brustbein ist allerdings sehr unangenehm und weckt den Wunsch, sofort etwas dagegen zu unternehmen. Meistens hilft es schon, kaltes Wasser oder kalte Milch in kleinen Schlucken zu trinken oder ein wenig Heilerde nach Vorschrift einzunehmen. Auch sorgfältig gekautes trockenes Brot oder Zwieback oder gut eingespeichelte Mandeln sind Erste Hilfe-Massnahmen gegen das Brennen. Hinlegen verschlimmert akutes Sodbrennen, bleiben Sie lieber sitzen oder bewegen Sie sich, ohne sich anzustrengen.

Die Lücke im Zwerchfell

Häufiges Sodbrennen darf hingegen nicht auf die leichte Schulter genommen werden, denn die aggressive Säure aus dem Magen kann die Speiseröhre verletzen oder krankhaft verändern. Menschen, die unter einem Reizdarm, Magenschleimhautentzündungen oder Magen- bzw. Zwölffingerdarmgeschwüren leiden, kennen Sodbrennen als Begleitsymptom der Grunderkrankung. Bei häufigem Sodbrennen sollte man auch an einen Zwerchfellbruch (med.: *Hiatushernie*) denken, der normalerweise ohne Schmerzen verläuft. Ursachen für einen kleinen Zwerchfellbruch können häufiges schweres Heben, lange bestehendes Übergewicht oder eine altersbedingte Erschlaffung des Gewebes sein. Bei einer Hiatushernie, die weiter verbreitet ist als man denkt, schiebt sich der obere Teil des Magens in den Brustraum hoch, so dass der Magenschliessmuskel in seiner Funktion gestört wird.

Refluxkrankheit

Unter häufigem Sodbrennen, der Reflux-Ösophagitis, leiden immer mehr Menschen. (Ösophagus = Speiseröhre, Reflux = Rückfluss.) Begünstigt wird die «Zivilisations»-Krankheit und die Erschlaffung des Verschlussmuskels durch:

➡ Übergewicht,
➡ grosse Mahlzeiten, die den Druck im Magen erhöhen,
➡ Rauchen und
➡ Essen von fetten oder stark gesüssten Speisen, was eine vermehrte Säureproduktion im Magen zur Folge hat.
➡ Auch bestimmte Medikamente, z.B. Bluthochdruckmedikamente (Kalzium-Antagonisten), einige Rheuma- und Asthmamittel sowie Nitro-Präparate bei Herz-Kreislauferkrankungen können Sodbrennen fördern. Setzen Sie derartige Arzneien nie selbst ab, nehmen Sie Rücksprache mit dem behandelnden Arzt!

Das können Sie gegen Sodbrennen tun

Gegen Sodbrennen und die Refluxkrankheit können Sie einiges selbst tun. Einige dieser Vorsichtsmassnahmen können auch Schwangeren helfen, Sodbrennen zu umgehen.
➡ Über 70 Prozent der Menschen mit häufigem Sodbrennen wiegen zu viel. Der erhöhte Druck im Bauchraum presst auf den Magen und den defekten Muskel am Mageneingang.
➡ Vermeiden Sie enge Hosen, Röcke und Gürtel, die auf den Magen drücken.
➡ Essen Sie in aufrechter Haltung, kauen Sie gut und schlucken Sie nur kleine Bissen.
➡ Essen Sie nicht zu viel auf einmal, vor allem nicht zu viel Fettes und Süsses.
➡ Verzichten Sie auf Rauchen, harte Schnäpse und Kaffee, alle drei fördern die Säurebildung und zusätzlich lässt die Spannung des Schliessmuskels nach.
➡ Wenn Sie nachts unter Sodbrennen leiden, schlafen Sie mit erhöhtem Oberkörper. Am besten stellen Sie Klötze unter die Bettpfosten am Kopfende. Das Erhöhen des Kopfteils oder ein Keil unter dem Kopfkissen allein genügt nicht. Man knickt dann beim Liegen gern ein, und der Druck auf den Magen verstärkt sich. Falls Sie eine Siesta nach dem Mittagessen brauchen, schlafen Sie im Sessel.
➡ Nächtlichem Sodbrennen lässt sich auch dadurch vorbeugen, dass man frühestens drei Stunden nach der (kleinen) Abendmahlzeit zu Bett geht.
➡ Wenn Sie unter ständiger Verstopfung leiden, gehen Sie dagegen vor, denn auch das kann den Druck im Bauchraum erhöhen.
➡ Sehr heisse oder kohlensäurehaltige Getränke und scharfe Gewürze können Sodbrennen auslösen bzw. verstärken.
➡ Bei Magenübersäuerung, welche ja das Sodbrennen zur Folge hat, trinken Sie regelmässig morgens nüchtern, mittags vor dem Essen und abends vor dem Zubettgehen frischen Kartoffelsaft: reiben Sie auf einer Gemüseraffel eine rohe Kartoffel und pressen die Masse aus. Den Saft verdünnen Sie mit der doppelten (bis dreifachen) Menge warmen Wassers. Bereiten Sie den Kartoffelsaft immer frisch zu! Sie können die ausgezeichnete Wirkung noch unterstützen, indem Sie den Kartoffelsaft mit Tee aus Tausendgüldenkraut verdünnen.

Alarmzeichen

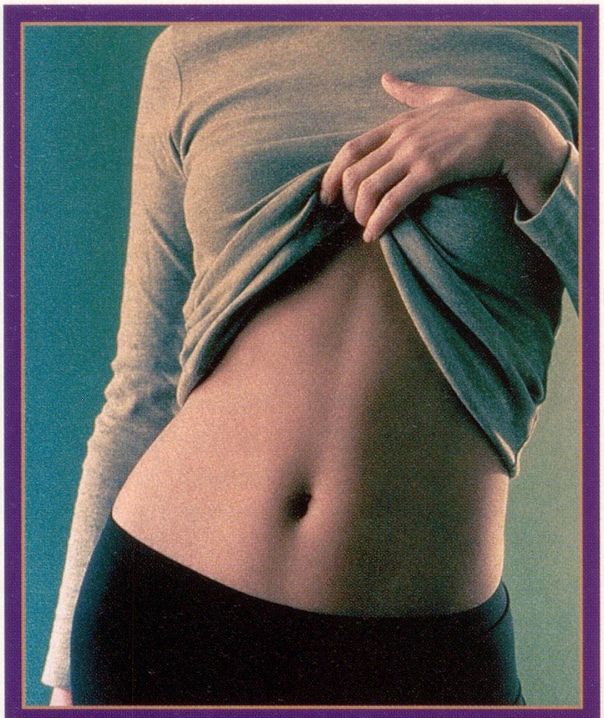
Die meisten Speiseröhrenleiden verschwinden so schnell wie sie gekommen sind. Chronisches Sodbrennen hingegen ist ernst zu nehmen. Zu Ihrer eigenen Sicherheit sollten Sie einen Arzt aufsuchen, wenn Sie :

- mehrmals im Monat ein Brennen im Hals oder in der Speiseröhre spüren,
- manchmal nachts mit Sodbrennen aufwachen,
- bei körperlichen Anstrengungen oder beim Sport Sodbrennen bekommen,
- nach dem Essen öfter ein saures Aufstossen bemerken.

Schmerzen in der Brust oder chronischer Husten

Ist das Herz gesund und im Brustkorb zwickts und brennts trotzdem, sollte man auch an eine Erkrankung der Speiseröhre denken. Die häufigste Ursache für Brustschmerzen sind Herzkrankheiten, die zweithäufigste aber Funktionsstörungen der Speiseröhre.

Bei fast einem Viertel aller Patienten mit chronischen, mehr als drei Wochen anhaltendem Husten, ist ein Rückfluss von Magensäure in die Speiseröhre die Ursache. Dabei sind Symptome wie saures Aufstossen oder Sodbrennen oft nicht zu beobachten.



Magen-rebellionen

Die Ursachen für Magenprobleme und Magenverstimmungen sind vielfältig. Für die Muskelbewegungen, mit denen der Magen den Speisebrei durchknetet, ist das vegetative Nervensystem zuständig. Es ist auch zuständig für die Erzeugung des Magensafts und für die Hormone Histamin, Prostaglandin und Gastrin, die ihrerseits den Verdauungsvorgang steuern. Da Stimmungen und seelische Zustände das vegetative Nervensystem wesentlich beeinflussen, sollte man bei Magenbeschwerden immer auch nach Ursachen im seelischen Bereich forschen. Auch wenn die Probleme nicht abzuschaffen sind, helfen Auszeiten. Ruhetage, Entspannungstechniken, warme Wickel, Massagen – alles, was die Harmonie fördert.
Von der Magenschonkost (z.B. bei Geschwüren) ist man völlig abgekommen. Vielmehr wird eine vollwertige biologische Ernährung empfohlen – und der Verzicht auf schädigende Genussmittel!

Bauchweh und Magenschmerzen

Die Gründe hierfür können vielfältig sein. Angefangen bei falscher oder übermässiger Nahrungsaufnahme, übermässigem Genuss von Koffein, Alkohol und Nikotin über Entzündungen und Koliken bis hin zur Lebensmittelvergiftung. Häufig wirken auch Stress, Sorgen und Probleme als Auslöser für Magenschmerzen, Appetitlosigkeit oder Bauchweh.

Bei leichteren Beschwerden oder von Bauchschmerzen begleiteten fieberhaften Erkältungskrankheiten wirkt Wärme hilfreich. Eine (mit feuchten Tüchern umwickelte) Wärmflasche, warme Tücher auf dem Bauch oder Kartoffelwickel lindern die Schmerzen meist nach kurzer Zeit. Auch Kräutertee-Mischungen aus Pfefferminze, Kamille, Anis, Fenchel, Schafgarbe oder Tausendgüldenkraut helfen rasch. Geben Sie z.B. je 1 Teelöffel Kamilleblüten und Pfefferminzblätter in einen Topf und übergiessen Sie diese mit einem Viertelliter kochendem Wasser. Dann den Sud zugedeckt etwa 10 bis 15 Minuten ziehen lassen und durch ein Leinentüchlein abseihen. Den Tee warm und ungesüsst trinken.

Sind die Magenbeschwerden chronisch oder kehren in unregelmässigen Abständen immer wieder, sollten Sie unbedingt einen Arzt aufsuchen.

Bei verdorbenem Magen

Dr. Veronica Carstens, die angesehene ärztliche Kapazität auf dem Gebiet der Naturheilkunde und Homöopathie, empfiehlt bei verdorbenem Magen durch zu vieles, zu schweres Essen und durch Alkohol das homöopathische Mittel Nux vomica D 6 ; 3- bis 5mal täglich 5 Tropfen können den Zustand schon sehr verbessern.

Bei Lebensmittelvergiftungen rät sie zu folgenden homöopathischen Mitteln: Wird eine Fischvergiftung vermutet, nimmt man Okoubaka D4 (alle 3 Stunden 5 Globuli) oder Carbo vegetabilis D12 (3mal täglich 5 Globuli). Bei einer Muschelvergiftung ist Aloe D12 oder Lycopodium D12 (beide 3mal täglich 5 Globuli) angeraten. Handelt es sich um eine Fleisch-/Wurstvergiftung, nimmt man Carbo vegetabi-

lis D12 und Arsenicum album D30, einmal am Tag 3 Globuli. Richtet sich der Verdacht allerdings auf giftige Pilze, müssen Sie unverzüglich zu einem Notarzt oder ins Krankenhaus, um den Magen gegebenenfalls auszupumpen.

Bei verdorbenem Magen sollten Sie den Brechreiz nicht unterdrücken, er ist quasi der Notausgang, um eine Vergiftung möglichst schnell loszuwerden. Trinken Sie nach dem Erbrechen viel Tee und stilles Mineralwasser, essen Sie zunächst nichts und danach nur leicht verdauliche Speisen, z.B. eine wässrige Haferschleimsuppe, einen geriebenen Apfel oder etwas Zwieback.

Entzündungen und Geschwüre

Eine Entzündung der Magenschleimhaut, eine Gastritis, verursacht Völlegefühl, Übelkeit und Schmerzen, häufig so genannte Nüchternschmerzen, die nachts oder nach einer längeren Essenspause auftreten. Ein Geschwür oder Ulcus bedeutet, dass eine Art Krater in der Schleimhaut entstanden ist, der in die tieferen Schichten der Magenwand eindringen oder schlimmstenfalls auch durchbrechen kann. Manchmal und gerade bei älteren Menschen können Magengeschwüre auftreten, ohne dass stärkere Schmerzen spürbar sind. Die Blutung eines Magengeschwürs erkennt man am Erbrechen von geronnenem Blut, an schwarzem Stuhl sowie an Kreislaufschwäche, Zittrigkeit und Herzjagen. Dann muss man *sofort* zum Arzt!

Die meisten Magenschleimhautentzündungen und Geschwüre sind die Folge einer Infektion durch das Bakterium Helicobacter pylori. Es überlebt im Magen, weil es Säfte produziert, welche die Magensäure neutralisieren. Die daraus resultierende Mehrproduktion von Magensäure greift schliesslich die eigenen Zellen an und führt zu den Schädigungen. Die Patienten können durch Antibiotika oft für immer geheilt werden. Noch hat die Wissenschaft nicht herausgefunden, warum nicht alle mit Helicobacter pylori Infizierten (das sind immerhin fast die Hälfte aller Erwachsenen über 30) Magengeschwüre bekommen. Sicher ist aber, dass Stress, Rauchen und ungesunde Ernährung zusätzliche Risikofaktoren sind. Auch Medikamente wie Kortison, Rheumamittel und acetylsalicyl-haltige Schmerzmittel (z.B. Aspirin®) erhöhen die Gefahr von Magenentzündungen.

Reizmagen

Diese Diagnose wird gestellt, wenn organisch alles in Ordnung ist. Die nervösen Magenbeschwerden sind eine Reaktion auf den Lebensstil und krisenhafte Lebenssituationen. Die vielfältigen Beschwerden, die ein Reizmagen verursacht, sind psychosomatisch. Man schluckt zu viel Ärger, mutet sich zu viel zu, gönnt sich zu wenig Entspannung und Bewegung. Viel Schlaf, einzelne Fastentage, Wärme auf dem Bauch, das Trinken von Beruhigungstees, sorgfältiges Kauen, langsames und bewusstes Essen tragen dazu bei, die Beschwerden zu reduzieren.

Der A. Vogel-Tipp

Engelwurzextrakt (*Angelica archangelica*)* wirkt hervorragend bei schlechter Verdauung, Appetitlosigkeit, Reizung der Magenschleimhaut und auch bei Magenkrämpfen. Man nimmt dreimal täglich eine halbe Stunde vor dem Essen 10 Tropfen in etwas Wasser ein. * Apotheke/Drogerie

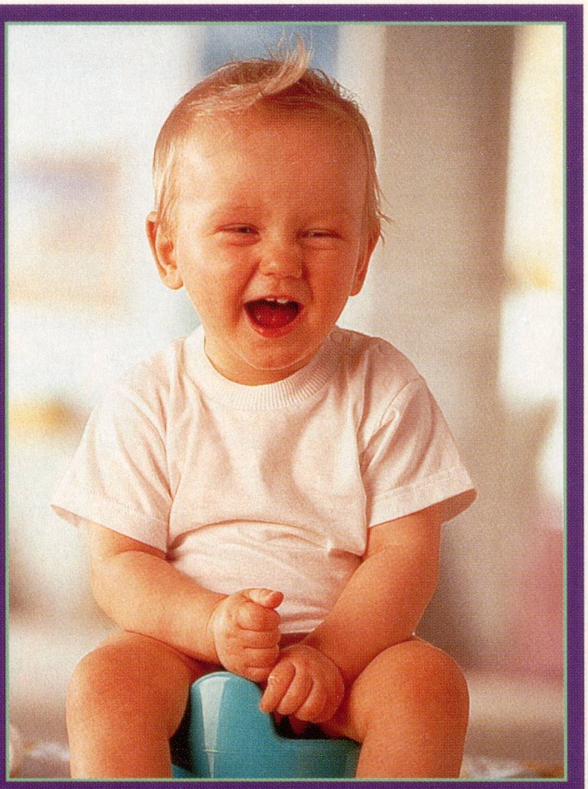
Ein wertvolles, altes Rezept ist der echte Angelikalikör:

Vespétro

60 g Engelwurzsamen (bekommt man keinen, können auch geschnittene Wurzeln genommen werden)
je 8 g Fenchel- und Anissamen
6 g Koriandersamen

Alle Zutaten leicht zerstossen und in 200 g reinem Alkohol ansetzen. Nach acht Tagen wird ein Pfund Zucker (am besten Traubenzucker) in 1 bis 1 ½ Liter Wasser gelöst und mit der vorher durch ein Tüchlein filtrierten Alkohollösung vermengt.

Ein ausgezeichnetes und angenehmes Mittel gegen Blähungen und Verdauungsschwäche, bei einem verdorbenen oder erkälteten Magen.



Darmprobleme

Ein Leben lang so fröhlich auf dem «Topf» zu sitzen – das wärs! Doch niemandem bleiben Blähungen, Durchfall, Verstopfung erspart. Jeder kennt das: Man ist nicht richtig krank, aber auch nicht gesund. Man fühlt sich elend und schlapp, lustlos, in der Bewegungsfreiheit eingeschränkt. Man hat zu viel, zu spät abends oder etwas Falsches bzw. Ungewohntes gegessen, zu wenig getrunken oder das «stille Örtchen» im Reisebus, Zug oder Flugzeug war alles andere als still und bequem. Die Macht der Gewohnheit, die beim Essen und bei der Verdauung eine grosse Rolle spielt, wird gerade auf Reisen oft jäh unterbrochen. Die häufige Folge: entweder ist man quälend verstopft oder wagt sich kaum aus dem Zimmer, weil einen der «Tout de suite», der Durchfall, plagt. Bei solch akuten wie auch bei andauernden Störungen im Bereich des Magen-/Darmtrakts offeriert die Naturheilkunde eine Vielzahl von Heilmitteln.

Blähungen, Aufstossen und Völlegefühl

Die häufigsten Ursachen sind Unverträglichkeit bestimmter Nahrungsmittel (z.B. Hülsenfrüchte), zu schnelles Essen und ungenügendes Kauen, zu grosse Essensmengen oder leicht gärende Nahrung und zu wenig Bewegung. Blähungen treten in unterschiedlichen Schweregraden auf und können unter Umständen so stark sein, dass die Atmung eingeschränkt wird und Herzbeschwerden auftreten. Auch Funktionsstörungen der Bauchspeicheldrüse und Leber-Galle-Störungen sind oft mit starken Blähungen verbunden.

Was Sie gegen Blähungen tun können

Vermeiden Sie in erster Linie die oben genannten Ursachen. Tees gegen Blähungen bereiten Sie aus Fenchel, Kümmel, Anis, Kardamom oder Koriander zu: 1 bis 2 Teelöffel frisch gestossene oder zerquetschte Samen mit einer mittelgrossen Tasse kochendem Wasser übergiessen. Zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen, abseihen. Für Säuglinge und Kinder nur einen Teelöffel Fenchel oder Anis verwenden. Diese Tees ungesüsst trinken.

Gegen Blähungen sowie gereizte Magen- und Darmschleimhäute empfahl Alfred Vogel auch Bärlauch (*Allium ursinum*), der jetzt im Frühjahr frisch zu finden ist und, als Salat, Salatzutat oder gedämpftes Gemüse gegessen, die Beschwerden günstig beeinflusst.

Bei chronischen Blähungen lohnt sich ein Versuch mit den Schüssler Mineralsalzen Natrium sulfuricum (Nr. 10) sowie Calcium fluoratum (Nr. 1) und Natrium chloratum (Nr. 8). Bei chronisch starken Blähungen (die dann meist nicht die einzigen Symptome bleiben), können Darmreinigungs- und Heilfastenkuren angezeigt sein, um die Darmfunktionen wieder von Grund auf zu sanieren. Wenn Sie trotz aller Selbsthilfemassnahmen der Blähungen nicht Herr werden, fragen Sie einen Arzt.

Darmträgheit

Über einen trägen Darm mit Neigung zur Verstopfung klagen heute Millionen von Menschen. Meistens wissen sie selber, was falsch läuft: zu viel (fettes) Essen, zu wenig Ballast-

stoffe, mangelnde Bewegung und zu wenig Flüssigkeitsaufnahme. Sportliche Betätigung, der Konsum von mindestens zwei Litern Wasser, Tee oder Fruchtsaft pro Tag, die Zufuhr von Ballaststoffen – z.B. Haferflocken, Weizenkleie oder ganze Leinsamen im Müesli oder Jogurt –, bringen den Darm in Schwung. In jedem Fall ist die regelmässige Regulierung des Stuhlgangs mit Abführmitteln Gift!

Abführmittel? Nein danke!

Abführmittel verlieren auf Dauer an Wirkung, übrig bleiben nur unangenehme Nebenwirkungen. Viele glauben, *pflanzliche* Abführmittel seien harmlos und deshalb für eine Dauer- oder Langzeitbehandlung geeignet. Das stimmt nicht. Abführmittel aus Pflanzen verflüssigen den Stuhl, indem sie Wasser und Mineralien aus der Nahrung im Darm zurückhalten. Bei Dauergebrauch entsteht durch den Wasser- und Kaliumverlust ein Teufelskreis: Die Darmbewegung wird immer stärker gehemmt und schliesslich geht ohne Abführmittel gar nichts mehr. Da gibts nur eins: man muss sich aus diesen «Medikamenten» ausschleichen, indem man schrittweise schwächer wirkende Abführmittel nimmt und zwar in dieser Reihenfolge: Aloe ➡ Sennesblätter ➡ Sennesblüten ➡ Faulbaumrinde ➡ Rhabarberwurzel. Diesen Ausstieg ergänzt man allmählich durch die Einnahme von Lein- oder Flohsamen, mehr Bewegung, ballaststoffreiche Kost und viel Flüssigkeit.

Tipp

Trinken Sie zur Förderung der Verdauung täglich 1 Liter Fruchtsaft, dem Sie 1 dl (100 ml) mild abführendes Molkekonzentrat (konzentriertes Milchserum) zufügen, z. B. das beliebte und bewährte «Molkosan» von A. Vogel.

Was tun bei akuter Verstopfung?

Auch wer im Allgemeinen eine normale Verdauung hat, kann hin und wieder unter Verstopfung leiden. Das ist unangenehm bis schmerzhaft und kann u.a. durch Medikamente (z.B. kodeinhaltige Hustenmittel), Ängste, seelisches Leid oder Ortsveränderungen verursacht sein. Beheben lässt sich die akute Verstopfung durch verschiedene einfache Massnahmen:

➡ Alfred Vogel empfiehlt, morgens nüchtern ein Glas heisses Wasser zu trinken. Hilfreich sind auch in Milch gekochte Brennnesseln. Die abgesiebte Milch sollte ebenfalls morgens nüchtern getrunken werden.

➡ Essen Sie getrocknete Zwetschgen, Aprikosen oder Feigen, die zuvor eingeweicht wurden. Auch Feigensirup hilft.

➡ Besorgen Sie sich in der Apotheke oder Drogerie Milchzuckerpräparate (Vorsicht bei Neigung zu Allergien), die ein günstiges Milieu für die Darmflora schaffen oder Glyzerinzäpfchen (nur kurzfristig benutzen!)

➡ Essen Sie viel Naturjogurt.

➡ In sehr hartnäckigen Fällen hilft ein Abführtee. Mischen Sie 60 g Sennesfrüchte, 10 g Fenchel, 10 g Kamilleblüten und 20 g Pfefferminzblätter. Davon 1 bis 2 TL mit einer Tasse heissem Wasser aufgiessen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen, morgens und abends eine Tasse frisch zubereiteten Tee trinken. Die Wirkung tritt nach 10 bis 12 Stunden ein. Nicht in der Schwangerschaft oder Stillzeit anwenden!

Durchfall

Diese häufige Verdauungsstörung ist keine Krankheit, sondern ein Symptom für eine Darmreizung, der verschiedene Ursachen (Krankheiten) zugrunde liegen. Neben Schädigungen der Darmflora nach Antibiotika- oder Chemotherapie, Allergien gegen bestimmte Nahrungsmittel, massivem Befall des Darms durch Pilze gehören dazu der Reizdarm (Colon irritabile) sowie chronisch entzündliche Darmerkrankungen wie Colitis ulcerosa und Morbus Crohn. Auch Infektionskrankheiten wie Cholera, Ruhr oder Typhus machen sich u.a. durch Durchfall bemerkbar. Ältere Menschen und Kinder gehören bei Durchfall sofort zum Arzt. Erwachsene gönnen sich in den ersten Tagen Ruhe, essen nichts und trinken viel Wasser und Tee von Kamille, Pfefferminze oder getrockneten Heidelbeeren.

Darmpflege mit Molke bzw. Milchsäure

Im Darm tummeln sich Millionen von positiv wirkenden Bakterien – ihre Gesamtheit nennt man Darmflora. Eine gestörte Darmflora bringt eine Menge Beeinträchtigungen im Verdauungstrakt mit sich und kann z.B. zu einem massiven Pilzbefall (Candida albicans) führen. Eine intakte Darmflora ist unentbehrlich für die Gesundheit, denn auf ihr beruht die korrekte Verwertung der Nahrung und damit die Effizienz unseres Immunsystems. Entscheidend für eine gesunde Flora sind säurebildende Keime. Sie bilden eine Barriere gegen nach oben aufsteigende Fäulniserreger und hemmen das Wachstum anderer, schädlicher Bakterien. Wertvolle Helfer sind dabei insbesondere die Milchsäurebakterien, die sich z.B. in Molke, Jogurt, Kefir, milchsauren Gemüsesäften, im rohen Sauerkraut und anderen milchsauer eingelegten, nicht erhitzten Gemüsen befinden.

Milchsäure macht den Darm munter

Milchsäure wirkt sich zweifellos positiv auf den Darm aus. Es gibt sie in zwei unterschiedlichen Formen: Rechtsdrehende und linksdrehende. Die rechtsdrehende Milchsäure [L(+)] wird im Gegensatz zur linksdrehenden Milchsäure [D(–)] auch im menschlichen Organismus gebildet und kann von diesem leicht verwertet werden. Linksdrehende Milchsäure wird langsamer abgebaut und hat nicht die heilsame Kraft ihrer Zwillingsschwester.

Ein weiterer Pluspunkt der Milchsäure: sie schafft optimale Bedingungen für die Aufnahme von Kalzium, dem wichtigsten Baustein für die Knochenstabilität.

Fit mit Molke

Molke (auch Schotte, Käsewasser oder Milchserum) gehört zu den klassischen Fitmachern des Alpenraums. Schon im 18. Jahrhundert erlangten viele Kurorte im Appenzellerland Berühmtheit durch die gesundheitsfördernden Molkekuren. Denn die Molke hilft gegen Übersäuerung und beim Abbau von Depotfett, sie regt die Leberfunktion an, entlastet den Verdauungsapparat, fördert den Stoffwechsel, verbessert die Darmflora und schafft somit die Bedingungen für eine optimale Darmtätigkeit.

Molke- oder Milchserumkonzentrat ...

... ist flüssig und wird durch milchsaure Vergärung aus Molke gewonnen («Molkosan»). Es enthält weder Eiweiss noch Fett, dafür aber die wertvolle, basisch wirkende, rechtsdrehende Milchsäure, die Mineralstoffe Kalzium, Kalium, Natrium, Phosphor, Magnesium und das Spurenelement Mangan. Die Milchsäure hemmt die Ausbreitung krankheitsverursachender Mikroorganismen wie Fäulnisbakterien, Krankheitserreger und Pilze, die zu Durchfall oder Darmträgheit führen.

Wohlfühl-Drink

Zur Förderung der Verdauung und Entschlackung mischen Sie 10 Teile Fruchtsaft (z.B. «Vita 7» von Biotta) mit 1 Teil Milchserumkonzentrat/Molkosan, und geniessen Sie den Power-Drink täglich. • IZR