

ZU VIEL ODER ZU WENIG MAGEN- SÄURE?

Wussten Sie, dass zu viel Magensäure genauso problematisch ist wie zu wenig? Kurioserweise sind die Symptome wie Magendrücken, Aufstoßen oder Sodbrennen in beiden Fällen nahezu identisch. Daher sind selbst Ärzte nicht davor gefeit, das Falsche zu verordnen. Die üblichen Säureblocker können bei zu wenig Magensäure jedoch wirklich Schaden anrichten! Einfache Natursubstanzen sind oft die bessere Alternative.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Täglich werden etwa zwei bis drei Liter Magensäure, bestehend hauptsächlich aus Salzsäure, produziert. Außerdem enthält der Magensaft auch Verdauungsenzyme, Wasser, Schleimstoffe zur Bildung der Magenschleimhaut, Bicarbonat, das die Magensäure abschwächt, und den sogenannten Intrinsic Faktor, der sich an Vitamin B12 bindet, damit es nicht zu schnell verdaut wird.

Ein sich selbst steuerndes System

Der Magen steuert seinen Säuregehalt nach Bedarf. Sobald Zellen der Magenwand ein Ausdehnen bemerken, wird über einen komplexen Rückkoppe-

lungsprozess Magensäure nachgeliefert. Auch Anblick, Geruch oder Gedanke an schmackhafte Speisen wirken bereits anregend auf Speichel und Magensäure. Um den Magen zu entlasten, ist gutes Kauen, Einspeicheln und stressfreies Essen sogar so wichtig, dass allein dadurch Sodbrennen, Blähungen, Verstopfung und Völlegefühl nach dem Essen vermieden werden können.

Sauer ist nicht immer "böse"

Bei allem, was man über Säuren und Basen so hört, könnte man meinen, es ginge immer darum, Säuren möglichst schnell zu neutralisieren, damit der Körper basischer wird. Doch Vorsicht! Man

sollte das Kind nicht mit dem Bade ausschütten. Unterschiedliche Areale im Körper haben auch unterschiedliche pH-Werte, die als gesund gelten. Das trifft vor allem auf den Magen zu! Dort herrschen prinzipiell recht unwirtliche Zustände. Bei einem extrem sauren pH-Wert von 1 bis 1,5 ist die Magensäure sogar so aggressiv, dass sich der Magen sozusagen selbst verdauen würde, wäre da nicht die schützende Magenschleimhaut. Dennoch ist da nichts falsch daran. Denn die Magensäure erfüllt wichtige Funktionen für den Körper. Als wichtige "Eingangskontrolle" macht sie die meisten Krankheitserreger sofort unschädlich. Das saure Milieu im Magen ist auch notwendig, um Verdauungsenzymen die Aufspaltung der Nahrung zu ermöglichen.

Zu viel Magensäure oder doch zu wenig?

Wird jedoch wirklich zu viel Magensäure produziert, wird man ein allzu

intensives "Säurelocken" mit Alkohol, Nikotin, Kohlensäurehaltigem, Fleisch, Zucker oder Kaffee weitgehend vermeiden müssen. Viel Magensäure führt übrigens erst dann zu Beschwerden wie Magenschleimhautentzündung, Magengeschwür oder Zwölffingerdarmgeschwür, wenn die schützende Schleimhaut durch den Säureüberschuss beeinträchtigt ist oder die Magenschleimhaut nicht ordentlich ausgebildet ist. Der *Hericium Vitalpilz* und die Schwefelverbindung *MSM* wirken heilend auf die Magenschleimhaut.

Außerdem ist zur Eindämmung von zu viel Magensäure und dadurch auftretenden Reflux die *Sango Meeres Koralle* geeignet. Sie sollte aber mit zwei Stunden Abstand zur Mahlzeit angewendet werden. Von Reflux Betroffene berichten von großen Erfolgen in Hinblick auf weniger Sodbrennen und schnellere Beruhigung des Magens. Hingegen neutralisiert entgegen früherer Ansichten etwas Wasser zum Essen die Magensäure nicht entscheidend.

Dieselben Symptome bei zu wenig Magensäure!

Völlig unterschätzt wird allerdings die Problematik von zu wenig Magensäure, die ab etwa 40 Jahren und vor allem im Alter sehr häufig auftritt. Die Symptome sind dabei nahezu identisch wie bei zu viel Magensäure. Magendrücken, Aufstoßen und Sodbrennen entstehen, da eine zu geringe Menge an Magensäure mehr muskuläre Arbeit des Magens erfordert, um den Nahrungsbrei damit gut zu benetzen. Sogar Ärzte irren sich hier mitunter und verschreiben dann das falsche, da Säure reduzierende Präparat (auch "Magenschutz", Antazida oder Protonenhemmer). Zu wenig Magensäure haben auch Betroffene einer Typ A Gastritis, am Magen Operierte oder von Blutarmut mit Vitamin B12-Mangel Betroffene. Nicht immer merkt man, wenn man zu wenig Magensäure hat, an Symptomen im Magen. Oft treten einfach nur folgende Mangelerscheinungen auf:

ZU WENIG MAGEN- SÄURE UND DIE FOLGEN

• Aminosäuren können nicht aufgebaut werden

Um Eiweiß zu verdauen und daraus Aminosäuren, die Befehlsgeber für die Arbeit der Enzyme in unserem Körper, aufbauen zu können, benötigt der Magen ein sehr saures Milieu. Ist es nicht vorhanden, bleiben die Eiweiße zum Teil unverdaut. Aminosäuremangel führt zu Depressionen, Schlafstörungen, Gewichtszunahme, Erschöpfung, schwacher Muskulatur und mehr. Folgen, unter denen heute schon viele und vor allem Ältere leiden! Abhilfe schaffen hier Aminosäurepräparate (z. B. *Aminosäuren 1* mit allen täglich notwendigen Aminosäuren oder *Aminosäuren 3* speziell für die Gefäße und zur Gewichtsreduktion).

• Mineralstoff- und Spurenelemente können nicht aufgenommen werden

Besonders die Kalzium-, Eisen- und Zinkverwertung werden durch zu wenig Magensäure geschwächt. Das für die Knochen wichtige Kalzium kann etwa nur aufgenommen werden, wenn es von genügend Magensäure vorher aktiviert (ionisiert) wurde. Eisen und Zink müssen erst durch die Magensäure gelöst werden. Eisenmangel tritt bei vielen Älteren auf, verursacht Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Infektanfälligkeit und Haarausfall. Oft sind auch "unruhige Beine" oder eingerissene Mundwinkel typisch. Mundwinkelrhagaden, wie sie richtig heißen, sind Haut- und Schleimhautentzündungen und können genauso durch Zinkmangel entstehen. Sowohl durch Eisen- als auch durch Zinkmangel wird das Immunsystem

geschwächt. Da Zink für viele Enzymaktivitäten benötigt wird, ist ein Mangel genauso elementar wie Aminosäuremangel. Bei starken Mangelerscheinungen sind *kolloidales Kalzium*, *kolloidales Eisen* und *kolloidales Zink* am geeignetsten, da sie bereits in gelöster Form vorliegen und sogar über die Haut aufnehmbar sind.

• Fremdeiweiße gelangen unverdaut in die Blutbahn

Dort treffen sie auf die Abwehrzellen des Immunsystems, die dagegen ankämpfen und Allergien auslösen können.

• Bakterien und Parasiten werden nur unzureichend unschädlich gemacht

Im Magen und im Darm können sich schädliche Erreger ausbreiten. Chronische Infekte oder schlechter Atem sind Anzeichen dafür. Abhilfe schaffen etwa *Lactobac Darmbakterien*, die gegen 23 Schadbakterien aktiv sind.

• Folsäure steigt an (und Vitamin B-12 fehlt)

Folsäure-Überschuss ist ebenso ein Anzeichen für das Vorhandensein von schädlichen Bakterien, die durch die Magensäure nicht eingedämmt werden. Sie produzieren Folsäure und können zusätzlich Vitamin B12-Räuber sein – also Vorsicht, wenn der Folsäure-Spiegel hoch und der Vitamin B12-Spiegel zu niedrig ist!

• Vitamin B12 fehlt

Vitamin B12 muss zunächst durch die Magensäure vom Proteinträgermolekül gelöst und anschließend an den "Intrinsic Factor" gebunden werden, der in denselben Zellen gebildet wird wie die Magensäure. Mangelt es an dem einen, mangelt es auch an dem anderen. Durch Vitamin B12-Mangel kommt es zu Blutarmut (Anämie) sowie zu Nerven- und Gehirnleistungsdefiziten.

Wie regt man die Magensäure an?

Apfelessig, Zitronensaft oder Bitterstoffe regen die Magensäurebildung an. Bitterstoffe – etwa aus bitteren Kräutern – sorgen mit ihren Basen dafür, dass Säureüberschuss im Gewebe des Körpers abgebaut und ausgeschieden werden kann, die Magensäurebildung jedoch angeregt wird. *Tausendguldenkraut* oder *Löwenzahn* vor dem Essen sind besonders günstig. Um den stark bitteren Geschmack zu vermeiden, sind Kapseln beliebt. Eventuell sollte man sie jedoch aufmachen und den Inhalt in Wasser trin-

ken, denn durch den Kontakt mit den Bitterstoffen im Mund reagiert der Körper auch noch reflektorisch mit mehr Magensäure. Alkohol, selbst Kräuterezubereitungen, sind nicht so günstig, da die Verdauung durch Alkohol verlangsamt wird. Man nimmt an, dass Alkohol die Nerven blockiert, die die Fortbewegung der Nahrung im Magen anregen sollen. Besser als ein Aperitif oder Verdauungsschnaps sind bittere Kräuter, Salate und Tees zur Mahlzeit.

Die *Buntnessel* (als Kapseln erhältlich und bekannt für ihre Körperfett und Bluthochdruck reduzierende Wirkung) regt die Magensäure ebenfalls an und fördert auch

noch die Bauchspeicheldrüsensekretion zur besseren Verdauung. Auch Salz ist durchaus empfehlenswert, vorausgesetzt es handelt sich um kein raffiniertes mit künstlichem Jod, Fluor und Aluminium (als Rieselhilfe) versetztes Salz. Sein Chlorid ist ein wichtiger Baustein für die Magensäure. Unbehandeltes Meersalz, Ursalz oder Steinsalz verwenden!

Sehr interessant ist die in naturheilkundlichen Kreisen verbreitete Theorie, dass Übersäuerung des Gewebes eine automatische Reduktion der Magensäure bewirkt. Erst wenn das Gewebe entsäuert wird, soll sich die Menge der Magensäure wieder normalisieren. Basische Mineralstoffe entsäuern das Gewebe. Da die *Sango Meeres Koralle* viele basische und schon ionisierte, daher direkt verwertbare Mineralstoffe wie Kalzium und Magnesium enthält, kann sie – sofern man den Abstand zum Essen einhält – sogar bei zu wenig Magensäure in Verbindung mit übersäuertem Gewebe hilfreich sein. Oder man greift gleich zu basischen Mineralstoffen in Form von Citraten (z. B. *Micro Base*), die die Magensäure gar nicht beeinflussen. Ganz schlecht, da Magensäure reduzierend, wirken Basenpulver aus Carbonaten (Etikett beachten!).

Ursachen & Lösungen bei weiteren Magenproblemen

Die Ursachen für Magenbeschwerden sind vielfältig und so mancher steht vor der Frage, was denn nun nicht stimmt mit dem Magen. Dabei kann man die Hintergründe oft erstaunlich leicht aufdecken. Wie? Durch energetisches Testen! Der Therapeut wendet dazu den kinesiologicalen Muskeltest an oder testet mittels Bezugstest mit dem Tensor oder mittels eines Quantenmedizinergärts. Damit soll nun die ärztliche Diagnose nicht ersetzt werden. Der energetische Test kann sie aber ergänzen und vor allem zunächst einmal einfache Naturmittel herausfiltern, die überraschend schnell helfen können. Gerade weil man nicht nur "herumprobiert", sondern durch Testen erfasst, worauf das Energiesystem individuell am besten reagiert. Neben dem bereits beschriebenen Problem von zu viel oder zu wenig Magensäure können folgende weitere Ursachen zu Magenproblemen führen:

> **Stress und psychische Anspannung** kann erhebliche Magenbeschwerden bis hin zur Entzündung verursachen, wenn einem buchstäblich etwas "im Magen liegt". Hier gibt es in unserem Verein sehr gute Erfahrungswerte. Zum Nervenausgleich bewährte sich bisher ganz besonders – einzeln oder auch gemeinsam – der *Vitamin B-Komplex aus Quinoa*, der *Tulsi Tee*, *Rhodiola rosea*, alle Vitalpilze, *Sternanis* und das chinesische Kraut *Jiaogulan*.

> **Nahrungsmittelunverträglichkeit** kann viele Beschwerden auslösen und zu Übelkeit, Reflux oder auch Magenbrennen führen. Lassen Sie unbedingt austesten, welches Nahrungsmittel für so viel Unruhe sorgt. Am besten sind auch hier energetische Testverfahren, da schulmedizinisch nur Allergien und Störungen im Rahmen der Bildung von Verdauungsenzymen erfassbar sind. Die häufigsten Probleme machen Weizen und andere Getreide, Milchprodukte aber auch histaminhaltige Speisen. Die beste Soforthilfe bei Magenbrennen bringt generell der *Heridium Vitalpilz*, gleich vier, fünf Kapseln auf einmal. Histaminsenkend wirkt Magnesium, aber auch der *Heridium* oder der *Reishi Vitalpilz* hemmen die Histaminausschüttung. Außerdem sind *kolloidales Zink* oder auch der *Vitamin B-Komplex aus Quinoa* oft hilfreich.

> **Zu dünne Magenschleimhaut** – Bewährt sind der *Heridium Vitalpilz* oder auch andere



SCHLAFEN WIE DIE PHARAONEN?

In Pharaonengräbern fand man Betten mit einem interessanten Detail: Sie weisen einen Neigungswinkel von exakt 5 Grad auf. Der Kopf lag also höher als das Herz. Dass das gut für die Gesundheit ist, nicht nur bei Magenproblemen, wird aktuell wieder diskutiert. Der Biochemiker und Anthropologe Sydney Ross Singer beschreibt Verbesserungen durch diese schräge Schlafposition bei Diabetes, MS, Schlaganfall, Venenproblemen, Impotenz, Alzheimer, Restless-Legs-Syndrom, Schlafstörungen, Schnarchen, Schlafapnoe, Hyperaktivität, Nebenwirkungen der Chemotherapie, Sodbrennen nachts, Rückenmarksverletzungen und bei Lymphstaus. Insgesamt braucht man weniger Schlaf, ist vitaler und ausgeschlafener. Der Grund für die positiven Wirkungen ist, wie langjährige Forschungen der Weltraumforschung zeigen, dass sich beim normalen horizontalen Liegen Kopf und Herz auf derselben Höhe befinden und somit die Schwerkraft keinen Einfluss mehr auf die Blutzirkulation hat – genauso wie im All. Wer sich also ohnehin schon wenig bewegt und auch noch horizontal schläft, bekommt dieselben Symptome wie Menschen im All. Ihnen macht genauso der Verlust der Schwerkraft zu schaffen: Druckreize im Gehirn bleiben aus, die Körperrhythmik leidet und notwendige Prozesse zur Körperregulation werden nicht eingeleitet. Dadurch geht vitale Kraft verloren. Liegen wir hingegen schräg, liegt der Kopf höher als das Herz und die Schwerkraft spielt wieder bei der Blutzirkulation mit. Bewegen wir uns tagsüber auch noch ausreichend, ist damit sehr viel für die Gesundheit getan! Anfangs ist die schräge Lage ungewohnt. Wichtig ist ein orthopädischer Polster, der ein Überdehnen der Halsmuskulatur verhindert. Probieren Sie es ein paar Wochen aus – je ein zehn Zentimeter hoher Holzstaffel unter den beiden oberen Bettbeinen reicht aus.

Naturstoffe, die zum Aufbau der Schleimhaut dienlich sind, wie die Aminosäure L-Glutamin (enthalten in *Aminosäuren 1*) oder die pflanzliche Schwefelverbindung *MSM*, die gleich auch noch entzündungshemmend wirkt.

> **Genusmittel** wie Nikotin, Alkohol, Kaffee oder auch zu schweres, zu fettes, zu süßes, zu scharfes, mit Chili, Pfeffer und Knoblauch gewürztes Essen können Auslöser für Magenschmerzen sein. Der *Hericum Vitalpilz* oder *MSM* können lindernd wirken. Wichtig ist in jedem Fall, dass man auf das verzichtet, was man nicht verträgt!

> **Medikamente** wirken sich sogar häufig negativ auf den Magen aus. Vor allem Schmerzmittel, aber auch bestimmte Entzündungshemmer. Bei chronischen Magenschmerzen braucht man eine gute und nebenwirkungsfreie Alternative dazu. Etwa Schmerzmittel und Entzündungshemmer aus der Natur. *MSM*, *Weihrauch*, *Curcumin* und *Krillöl* gehören dazu, wenngleich sie nicht so schnell wirken wie synthetische Schmerzmittel.

> **Helicobacter pylori Bakterien** (Typ B-Gastritis) lösen meist massive Magenprobleme aus. Manche bekommen dadurch auch "nur" eine Histaminintoleranz. Schulmedizinisch wird der Typ B-Gastritis mit Antibiotika und sogenannten Protonenhemmern (Magensäureblockern) zu Leibe gerückt - mit etwa 90 Prozent Erfolgsquote, jedoch auch mit Rückfällen. Eventuell geht es auch einfacher. *Lactobac Darmbakterien* hemmen das Wachstum des *Helicobacter pylori*. Sie erzeugen "Acidophilin", ein eigenes Antibiotikum, das gleich auch noch gegen 22 weitere Schadbakterien hilft. Außerdem schützen sie die Darmflora bei einer Antibiotikabehandlung vor dem Absterben, da der spezielle Lactobazillusstamm in *Lactobac Darmbakterien* gegen die gängigsten Antibiotika resistent ist. Eventuell sollte man einen der Vitalpilze dazu kombinieren. Denn *Reishi*, *Cordyceps*, *Agaricus blazei murrill*, *Coriolus* oder *Hericum* wirken antibakteriell, entzündungshemmend und regen das Immunsystem an.

> Typ-A-Gastritis

Gegen die Autoimmunerkrankung Typ-A-Gastritis gibt es keine schulmedizinische Behandlung. Es wird nur empfohlen, Vitamin B12 per Injektion zu ersetzen, da in der Magenschleimhaut zu wenig "Intrinsic Faktor" gebildet wird, der für die Vitamin B12-Aufnahme aus der Nahrung benötigt wird. Abhilfe schafft *kolloidales Kobalt*, das ist das reine Cobalamin (=Vitamin B12), das man direkt über die Haut aufnehmen kann. Hilfreich ist alternativ auch *liposomales Vitamin B12*. Bei Autoimmunerkrankungen können eventuell Vitalpilze wie etwa der *Agaricus blazei murrill* oder der *Hericum*, bzw. auch die Schwefelverbindung *MSM* helfen, weshalb man zumindest mit einer Kombination einen Versuch starten könnte.

> Schwacher unterer Schließmuskel der Speiseröhre

Dadurch gelangt Magensäure in die Speiseröhre. Die Speiseröhre ist aber nicht auf einen Kontakt mit der aggressiven Magensäure ausgelegt und es entsteht ein brennendes Gefühl im oberen Magen. Ein Zwerchfellbruch, bei dem Teile des Magens durch das Zwerchfell gleiten können, kann die Situation ebenso verschlimmern wie flaches Liegen beim Schlafen. Helfen kann etwa das Anheben des Bettes am Kopfteil um 10 bis 15 cm (Holzblock unter die oberen Füße des Bettes legen). Gegen das Brennen selbst hilft wieder der *Hericum Vitalpilz* am besten. Auch günstig: Ringelblumen- oder *Tulsi Tee!* ☺

